

SỰ KẾT HỢP HOÀN HẢO ẨM THỰC ÂU-VIỆT

www.foodmatcheu.vn



EUROPEAN UNION

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



MỤC LỤC



Ý Tưởng Về Sự Kết Hợp Hoàn Hảo	4 - 5
Hệ Thống Quản Lý Chất Lượng EU	6
Phân Loại Sản Phẩm EU	7
Đầu Bếp Của Chúng Tôi	8 - 13
Cẩm Thiên Long- Steven Long	9
Phạm Vũ Anh Thy- Ryan Pham	10- 11
Nguyễn Mạnh Hùng- Hungazit	12- 13
Những Công Thức Kết Hợp Hoàn Hảo	14 - 44
Phở Gà	16
Gỏi Vịt Măng Chua	18
Bò Né Sốt Kem	20
Xíu Mại Trứng Muối	22
Salad Gà Và Rau Câu Sữa	24
Nộm Đu Đủ Xanh Với Thịt Bò	26
Bò Cuốn Lá Lốt	28
Chả Giò Việt	30
Đậu Hũ Nhồi Thịt Sốt Cà Chua	32
Cà Ri Bò	34
Bò Nhúng Sốt Lá Me	36
Sườn Heo Iberian Nướng Mắm Tôm	38
Phô Mai Nhồi Trứng Muối Mứt Cam	40
Cơm Niêu Bơ	42
Thịt Ngủi Serrano Cuộn Nước Sốt Mè Rang	44

Ý Tưởng Về Sự Kết Hợp Hoàn Hảo

Rất nhiều người đã thưởng thức các món Âu trên đất Việt, nhưng có ai từng chế biến những nguyên liệu Âu theo kiểu Việt chưa?

Cuốn sách này sẽ thổi một luồng gió mới vào món ăn của bạn, giúp bạn kết hợp nguyên liệu Âu và Việt một cách mượt mà nhất!

Ẩm thực Việt pha trộn rất nhiều hương vị của Âu châu. Đầu tiên về phở, món Việt nổi danh nhất thế giới, ít người biết nó bắt nguồn từ Pháp – món pot-au-feu (bò hầm truyền thống Pháp) được làm từ xương bò hầm rau củ rồi thêm thịt thành món canh, với nguyên liệu chế biến rất linh hoạt. Hiện nay phở đã có các biến thể rất đa dạng!

Khi ẩm thực ngoại lai đã trở thành một phần của lối sống thời thượng đang lên ở Việt Nam, cộng đồng bắt đầu ý thức về thực phẩm an toàn và chất lượng: thực phẩm đó đến từ

đâu, câu chuyện đằng sau nó là gì. Đặc biệt, ai cũng biết nền ẩm thực châu Âu phong phú và đa dạng. Nhờ những công thức được truyền qua các thế hệ, những thực phẩm nguyên bản vẫn còn tồn tại và lưu giữ ở cả châu Âu và Việt Nam.

Tập sách mỏng này sẽ giới thiệu những công thức hoàn hảo khi kết hợp ẩm thực châu Âu với ẩm thực Việt!

Đầu tiên, hãy cùng tìm hiểu về những đặc điểm của thực phẩm của châu Âu.

■ An toàn

Thực phẩm châu Âu buộc phải tuân thủ các tiêu chuẩn nghiêm ngặt về sức khỏe và an toàn từ trang trại đến bàn ăn. Các tiêu chuẩn này được áp dụng ở tất cả các quốc gia thành viên. Sản phẩm dù đến từ Hy Lạp, Tây Ban Nha, Đức hay Phần Lan, đều có cùng một chuẩn mực và được công nhận là an toàn nhất trên thế giới.

■ Chất lượng

Chất lượng của thực phẩm châu Âu được đảm bảo bởi các tiêu chuẩn sản xuất và kiểm soát chất lượng nghiêm ngặt, với những quy trình canh tác, sản xuất tiên tiến nhất, phương pháp và tiêu chuẩn chế biến tối ưu, cùng bí quyết tích lũy qua nhiều thế kỷ. Thực phẩm và đồ uống châu Âu được chứng nhận chất lượng theo các nhãn đặc biệt.

■ Nguyên bản

Các món ăn Âu chế biến theo công thức truyền thống có hương vị riêng không thể sao chép hay tìm thấy ở nơi khác.

■ Đa dạng

Thực phẩm châu Âu mang đặc trưng theo từng vùng khí hậu và thổ nhưỡng.

■ Giá cả phải chăng

Sản phẩm của châu Âu ngày càng cạnh tranh về giá cả sau Hiệp định EV-FTA.

Chúc các bạn thành công với những công thức đơn giản mà hiệu quả sẽ được giới thiệu trong tập sách này!

Hệ Thống Quản Lý Chất Lượng EU

Liên minh châu Âu rất coi trọng việc bảo tồn di sản ẩm thực. Năm 2012, Liên minh châu Âu đã đưa ra chương trình quản lý chất lượng nhằm bảo hộ sản phẩm và thúc đẩy các phương pháp sản xuất truyền thống. Các chứng nhận này xác định sản phẩm "chính hãng", "chất lượng" và "tuân thủ các tiêu chuẩn an toàn nghiêm ngặt".



PDO – Bảo hộ xuất xứ hàng hóa

Chứng nhận tất cả các công đoạn đều diễn ra tại một khu vực cụ thể. Thông tin này sẽ được thể hiện trên sản phẩm, ví dụ như phô mai Gouda đến từ Hà Lan.



PGI – Bảo hộ chỉ dẫn địa lý

Nhấn mạnh mối quan hệ giữa khu vực địa lý cụ thể và tên sản phẩm, trong đó chất lượng, danh tiếng hoặc đặc tính cụ thể do nguồn gốc địa lý của sản phẩm quy định.

VD: thịt ngỗng Schwarzwälder Schinken ở vùng Rừng đen của Đức.

Chứng nhận hữu cơ

Nhằm đảm bảo các sản phẩm nông nghiệp và thực phẩm được sản xuất tự nhiên nhất có thể, giảm thiểu tác động đến môi trường và đảm bảo phúc lợi động vật. Các sản phẩm hữu cơ phải trải qua nhiều giai đoạn kiểm định trước khi được tiêu thụ, từ sản xuất, chế biến, xử lý và phân phối, bất kể chúng được sản xuất ở đâu tại EU. Bạn có thể thấy nhãn hình chiếc lá này trên các sản phẩm hữu cơ từ sữa đến trái cây và rau quả.

Phân Loại Sản Phẩm

Phần công thức sẽ giới thiệu sự kết hợp đa dạng 4 nhóm nguyên liệu Âu trong món ăn Việt. Các nguyên liệu này đều đảm bảo an toàn, mang hương vị nguyên bản, sản xuất với tiêu chuẩn chất lượng cao và thể hiện sự đa dạng về thổ nhưỡng.

Rau củ và trái cây

Châu Âu đem lại sự lựa chọn đa dạng về trái cây và rau củ, những nguyên liệu chất lượng đáp ứng các tiêu chuẩn cao nhất.



Dầu ô liu và quả ô liu

Khí hậu ấm áp và thổ nhưỡng khu vực Nam Âu sản sinh ra ô liu giàu hương vị, khiến cho khu vực này trở thành nơi sản xuất ô liu hàng đầu thế giới.



Sản phẩm sữa

Phô mai là niềm tự hào ẩm thực của châu Âu, từ loại phô mai cứng, phô mai mềm đến các loại phô mai thủ công khác.



Thịt

Có độ an toàn và chất lượng cao nhờ kiểm soát chất lượng ở mọi công đoạn từ trang trại đến cửa hàng thịt.



ĐẦU BẾP CỦA CHÚNG TÔI



Cẩm Thiên Long

Steven Long

Sinh ra tại TP. Hồ Chí Minh, năm 17 tuổi, Steven đã bắt đầu hành trình trong thế giới ẩm thực tại nhà hàng Miss Áo Dài. Từ lúc đó, anh đã làm việc tại những nhà hàng, khách sạn, khu nghỉ dưỡng uy tín nhất cả nước. Long vẫn còn nhớ ngày đầu biết đến cách nấu nướng của những nền văn hóa khác nhau, lần đầu anh được thưởng thức phô mai Emmental và không sao quên được hương vị ấy! Anh mê say hương vị tuyệt hảo của bơ Pháp nhạt phủ sò điệp áo chảo được tô bật bằng chanh và mùi tây.

"Tôi có một khoảng thời gian gần gũi nhưng đáng nhớ khi làm việc ở Ý, ở đó khó tìm những nguyên liệu Việt để chế biến theo công thức của mẹ. Sau đó, tôi thử dùng nguyên liệu Âu để nấu. Kết quả tuyệt vời! Hóa ra đó là sự kết hợp toàn hảo, chỉ cần điều chỉnh một chút trong kỹ thuật. Sự kết hợp mà tôi tâm đắc nhất là khi thử dùng gà Pháp để nấu phở, hương vị thơm ngon của thịt gà hòa quyện kỳ diệu với các nguyên liệu truyền thống khác như gia vị và rau thơm."



Nguyễn Mạnh Hùng Hungazit

Là một tác gia và ẩm thực gia chuyên nghiệp, Hungazit luôn ấn tượng với những hương vị Âu mạnh mẽ như phô mai xanh, thậm chí còn có một nỗi ám ảnh nho nhỏ với nó – lúc nào anh cũng điểm một chút phô mai xanh vào món ăn của mình, từ cơm rang, salad cho đến tráng miệng!

"Nấu ăn là một hành trình đầy niềm vui, mỗi một nguyên liệu lại mang đến những trải nghiệm khác nhau. Ẩm thực Việt có gia vị và rau thơm vùng miền đa dạng. Phẩm vật Âu châu lại có đặc trưng riêng về chất lượng, cấu trúc, màu sắc, hương vị. Tôi chắc chắn rằng một món ăn đỉnh cao là một món ăn được kết hợp thông minh giữa hai nền văn hóa này."



Phạm Vũ Anh Thy

Ryan Pham

Ryan cảm thấy may mắn khi có cơ hội học và trải nghiệm ẩm thực Âu ở nước ngoài. Bị mê hoặc trước sự đa dạng của đồ ăn và văn hóa Âu, anh đã tạo nên nhiều công thức “kết hợp hoàn hảo” kết hợp nguyên liệu địa phương và châu Âu mà học trò của anh cũng rất thích.

"Nấu ăn không có giới hạn. Nguyên liệu châu Âu đầy hương vị nguyên bản sẽ quyện hòa tuyệt vời và linh hoạt với nguyên liệu Việt. Sự kết hợp này tạo ra một hương vị quyến rũ. Với tôi mà nói, đó chính là sự ghép cặp tuyệt hảo của hai nền văn hóa."

NHỮNG CÔNG THỨC KẾT HỢP HOÀN HẢO



Phở Gà

- Công thức: Steven Long -

Sự kết hợp giữa nguyên liệu thịt đến từ châu Âu trong món phở truyền thống Việt

Volaille de Bresse là thương hiệu gà Pháp có Chứng chỉ xuất xứ được bảo hộ. Cấu trúc đặc biệt của thịt và phần da mỏng sáng nhưng vẫn dai khiến nó trở thành một nguyên liệu khác biệt.



Chuẩn bị

- 1 Luộc gà và thịt lợn trong nước có pha chút muối để thịt gà có hương vị thơm ngon nhất.
- 2 Lọc xương, xé thịt gà thành từng miếng nhỏ. Bỏ phần xương trở lại nước sôi và đun để hương vị của nước dùng được đậm đà hơn nữa.
- 3 Nướng sơ hành tím và gừng. Cắt hành tây thành từng miếng lớn. Rang hoa hồi và quế cho đến khi có mùi thơm. Sau đó, cho hoa hồi và quế vào túi nhỏ và cho vào nước dùng. Cho hành tím, hành tây và gừng vào nước dùng, và tiếp tục đun nước dùng ở lửa vừa.
- 4 Nêm nước dùng với nước mắm và tương đen vừa miệng.
- 5 Trình bày: cho giá đỗ vào tô, sau đó cho bánh phở vào, chan nước dùng rồi thêm gà và sườn heo, dùng kèm với chanh và rau.

Nguyên liệu - cho 6 người ăn

- 1.4kg Volaille de Bresse (gà) 
- 600g sườn heo Iberian 
- 30g rau Rocca 
- 20g hành tây
- 10g hành tím
- 50g gừng
- 30g rau răm
- 6 bông hoa hồi
- 3 cây quế
- 3 cọng hành lá
- 10g húng quế
- 1 muỗng canh giá đỗ
- 1 quả ớt
- 25ml nước mắm
- 25ml tương đen
- 1 quả chanh

Poulet de Bresse (PDO) và gia cầm châu Âu

Poulet de Bresse được dán nhãn PDO (Chỉ định xuất xứ được bảo hộ) từ Pháp, chỉ được sản xuất từ gà trắng được nuôi ở khu vực tỉnh Bresse. Gà Bresse chỉ được nuôi bởi một số ít các nhà chăn nuôi với các tiêu chuẩn nghiêm ngặt về an toàn và chất lượng, đem lại lớp da mỏng nhẹ và dai nhưng sáng bóng cùng thớ thịt thơm ngon.

Tương tự, thịt vịt xuất xứ châu Âu được sản xuất với tiêu chuẩn cao từ khâu chuồng trại đến cửa hàng đồng thời đảm bảo phúc lợi động vật. Hương vị độc đáo của thịt gia cầm là một bước khởi đầu thú vị trong hành trình khám phá ẩm thực Châu Âu.

Các nhà sản xuất thịt gia cầm lớn nhất của EU là Ba Lan, Pháp, Đức, Tây Ban Nha và Ý.

Gỏi Vịt Măng Chua

- Công thức: Hungazit -

Hương vị mùa xuân: Vịt châu Âu với ô liu và măng Việt

Vịt là một loại thịt đỏ ngon, đem lại hương vị có một không hai cho công thức kết hợp giữa vịt Âu và măng tươi Việt.

Chuẩn bị

1 Ướp ức vịt với muối và tiêu. Đặt chảo lên bếp, cho mặt da của ức vịt xuống rồi từ từ tăng lửa cho miếng vịt tiết ra mỡ. Chiên khoảng 4 phút để vàng đều hai mặt thì cho ức vịt ra đĩa. Để nghỉ 5 phút trước khi chiên lần hai.

2 Trong lúc đó, cho măng tươi vào nồi, luộc khoảng 5 phút rồi rửa sạch lại với nước lạnh. Trút măng ra tô và thêm ô liu, mơ và hành ta.

3 Cách làm nước sốt: dùng đũa trộn đều nước, đường và nước cốt chanh vào bát cho đến khi tan hết đường. Thêm nước mắm, ớt băm nhỏ, tỏi, hành ta và gừng.

4 Đun nóng chảo trên bếp và cho ức vịt vào chiên cho đến khi chín. Cho 30g bơ vào và đổ bơ nóng lên ức vịt cho

đến khi chín đều (khoảng 4 phút là được). Đảm bảo vịt chín đúng cách- vẫn còn hồng, không chín quá và khô. Để ức vịt nghỉ trong 4 phút trước khi thái.

5 Trình bày: trộn nước sốt với măng. Bày măng ra đĩa, cho ức vịt xắt miếng lên trên. Rắc lạc rang và rau Rocca.

Quả ô liu

Ô liu là thành phần quan trọng trong ẩm thực Địa Trung Hải mà UNESCO đã chính thức tuyên bố là Di sản văn hóa phi vật thể. Có rất nhiều giống và loại ô liu khác nhau được các nước từ Hy Lạp, Ý, Pháp, đến Bắc Âu sử dụng rộng rãi.

Ô liu của châu Âu được sản xuất theo cách tự nhiên nhất, được kiểm soát nghiêm ngặt từ vườn ô liu đến khi sản xuất và đóng gói. Ô liu bổ dưỡng có thể được dùng như một món ăn nhẹ bất cứ lúc nào hoặc kết hợp với thịt, đậu phụ hoặc dùng để tăng hương vị cho món ăn.



Nguyên liệu - cho 2 người ăn

- 1 ức vịt 
- 20g ô liu cắt lát 
- 20g mơ khô 
- 30g bơ 
- 50g rau Rocca 
- 300g măng tươi (măng đóng hộp cũng được)
- 50g lạc rang
- 3g muối
- 1g tiêu

Nước sốt

- 25ml nước mắm
- 25ml nước chanh
- 30g đường
- 10g hành khô thái nhỏ
- 1 quả ớt
- 10g tỏi băm
- 5g gừng băm



Bò Né Sốt Kem

- Công thức: Ryan Pham -

Sự hài hòa của món ngon Âu Việt

Sự kết hợp hoàn hảo giữa thịt bò, phô mai, bơ sữa và dầu ô liu châu Âu với các nguyên liệu và rau thơm Việt.

Nguyên liệu- cho 2 người ăn

- | | | | |
|----------------------------|---|------------------------|---------------|
| - 400g thịt bò |  | - 100g nấm mỡ | - 30g tỏi băm |
| - 50g bơ |  | - 2 lá nguyệt quế | - 13g đường |
| - 15ml dầu ô liu |  | - 30g hành tây xắt nhỏ | - 7g muối |
| - 50g phô mai |  | - 10g rau mùi xắt nhỏ | - 2g tiêu |
| - 350ml sữa nguyên kem UHT |  | - 100g rau diếp | - 10g bột ngô |
| - 50g bông cải xanh |  | - 10g dầu hào | |
| - 50g khoai tây cọng |  | - 5ml dầu mè | |

Chuẩn bị

- Ướp thịt bò với dầu mè, 2g muối, 10g đường và 1g tiêu. Cho vào tủ lạnh trong 15 phút.
- Sốt kem: trộn 30g bơ, lá nguyệt quế, tỏi băm, hành ta và nấm mỡ thái lát, đun trên lửa vừa cho đến khi có mùi thơm, đổ sữa nguyên kem vào nấu trong 5 phút, giảm xuống lửa nhỏ rồi cho phô mai, dầu hào, 5g muối, 3g đường, 1g tiêu, và bột ngô để làm cô đặc nước sốt.
- Chần bông cải xanh, chiên giòn khoai tây thái nhỏ để riêng.
- Chiên thịt bò với lửa vừa trên chảo gang cùng dầu ô liu và 20g bơ. Đổ sốt kem nấm, bày bông cải xanh và khoai tây chiên giòn bên cạnh thịt bò.
- Trình bày: Đặt miếng bít tết trên chảo gang nóng, dọn kèm salad.



Rau củ

Rau củ là thực phẩm quan trọng ở châu Âu. Do khí hậu và cảnh quan đa dạng, rau củ được sản xuất tại EU bao gồm bông cải xanh Hà Lan, khoai tây Bỉ, tiêu, cà tím ở bờ biển Bắc đến các loại rau củ khác ở vùng Địa Trung Hải ở miền Nam, đảm bảo một lượng lớn các loại rau chất lượng cao và bổ dưỡng quanh năm.

Xíu Mại Trứng Muối

- Công thức: Ryan Pham -

Công thức đặc biệt: Thịt heo và bơ sữa châu Âu kết hợp với nguyên liệu Việt

Thịt hun khói Italy được kết hợp khéo léo với các sản phẩm bơ sữa trong công thức chế biến thuần Việt- tinh hoa Italy quyện hòa với Việt Nam đem lại vị ngon đúng điệu.

Sữa

Sữa được sản xuất tại Slovenia, Áo, Đức, Đan Mạch hoặc bất kỳ quốc gia EU nào khác đều đảm bảo an toàn và chất lượng từ khâu trang trại. Sau đó, đơn vị vận chuyển phải đảm bảo sữa được làm lạnh nhanh xuống không quá 6°C và duy trì nhiệt độ này cho đến khâu chế biến. Bao bì phải được niêm phong ngay sau khi chiết rót. Mỗi lô sữa hoặc sản phẩm từ sữa được sản xuất tại EU đều có thể truy xuất nguồn gốc đầy đủ, có nghĩa là ở bất kỳ giai đoạn sản xuất hoặc phân phối nào cũng có thể dễ dàng xác định chính xác nguồn gốc của sữa.

Tại châu Âu, các nước sản xuất sữa lớn nhất là Đức, Pháp, Hà Lan và Ba Lan.



Chuẩn bị

- 1

Trộn đều thịt lợn băm với hành thái nhỏ, 5g tỏi băm, 5g hành tím, 20g rau mùi, 5g hành lá, ớt cắt nhỏ, thịt nguội Serrano thái nhỏ, phô mai bào và 0,5g tiêu, bột ngô. Nặn các viên thịt 30g, tạo lỗ trên để nhồi lòng đỏ trứng muối và hấp 20 phút.
- 2

Sốt cà chua: xay cà chua đã bóc vỏ, tương cà chua, nước, 20g rau mùi, 5g tỏi, 5g hành ta, muối, 0,5g tiêu và đường bằng máy trong 30 giây. Đổ hỗn hợp vào nồi, nấu kỹ và thêm sữa nguyên kem. Thêm muối, đường và một chút bột ngô để làm đặc nước sốt.
- 3

Cho nước sốt cà chua vào thịt viên sau khi hấp chín và đảo nhẹ. Trang trí với 10g rau mùi. Chần bông cải xanh.
- 4

Trình bày: Đặt thịt viên, sốt cà chua, dưa chuột thái lát, bông cải xanh và nước tương với bánh mì ra đĩa.

Nguyên liệu - cho 4 người ăn

- | | | | |
|--|---|------------------------|-----------------------------------|
| - 250g thịt băm |  | - 10g hành tím xắt nhỏ | - 5g bột ngô |
| - 50g phô mai Emmental |  | - 40g hành xắt nhỏ | - 10g màu hạt điều |
| - 50g thịt nguội Serrano |  | - 20g đường | - 2 lát bánh mì |
| - 200g cà chua nguyên vỏ trong nước ép cà chua |  | - 4g muối | - 10ml sữa đậu nành |
| - 100ml sữa nguyên kem UHT |  | - 1g tiêu | - 1 quả ớt |
| - 100g bông cải xanh |  | - 50g rau mùi thái nhỏ | - 10 miếng lòng đỏ trứng vịt muối |
| - 20g tương cà chua | | - 10g hành lá xắt nhỏ | |
| - 10g tỏi băm | | - 20ml nước mắm | |
| | | - 100ml nước | |

Salad Gà Và Rau Câu Sữa

- Công thức: Ryan Pham -

Công thức bắt nguồn: Thịt gà châu Âu với nguyên liệu Việt

Thịt gà Âu cùng các loại thảo mộc Việt Nam và dầu ô liu kích thích tối đa vị giác.

Chuẩn bị

- 1

Luộc gà chín tới, để nguội và thái hạt lựu.
- 2

Cho sữa, nước, muối và hạt tiêu vào một nồi khác và đun ở 98° C, thêm bột thạch agar và khuấy nhanh, sau đó để hỗn hợp nguội bớt. Chia hỗn hợp thành ba khay, một khay trộn tiêu vàng xay để tạo thạch màu vàng, một khay trộn củ dền xay để làm thạch màu tím, khay cuối cùng để nguyên màu như ban đầu. Cho ba khay thạch vào tủ lạnh trong 30 phút. Sau khi hỗn hợp đông lại, cắt thạch thành từng viên nhỏ.
- 3

Chuẩn bị nước sốt rưới lên salad: Trộn dầu ô liu, xì dầu, nước cốt chanh, gừng băm, rau mùi xắt nhỏ, đường và tiêu.
- 4

Trình bày: Thịt gà chín, bắp cải cắt lát, hành thái mỏng và

nước sốt, trộn đều và trút ra tô. Thêm các viên thạch, phô mai bào, ớt thái lát, vừng đã rang, mận khô và trứng luộc.

Dầu ô liu

Dầu ô liu nổi tiếng thế giới bởi tốt cho sức khỏe, có hương vị đặc sắc và dễ kết hợp món ăn. Việc sản xuất dầu ô liu bắt đầu từ khoảng sáu thiên niên kỷ trước. Quy trình sản xuất dầu ô liu, ví như "vàng lỏng" ở châu Âu, đã được hoàn thiện mà vẫn duy trì các phương pháp truyền thống, được đảm bảo bởi các tiêu chuẩn sản xuất nghiêm ngặt, khiến dầu ô liu châu Âu tiếp tục là một trong những lựa chọn ăn kiêng lành mạnh nhất.



Nguyên liệu - cho 2 người ăn

- 300g Volaille de Bresse (gà) 
- 600ml sữa nguyên kem UHT  
- 100g bắp cải Savoy 
- 20ml dầu ô liu 
- 30g phô mai Cheddar 
- 30g mận khô 
- 1 quả trứng luộc
- 50g hành tây thái nhỏ
- 15ml nước chanh
- 3g muối
- 1g tiêu
- 15g đường
- 5g vừng
- 10g rau mùi xắt nhỏ
- 5g gừng băm
- 80g ớt vàng
- 1 Ớt
- 50g củ dền
- 20ml sữa đậu nành
- 30g bột agar

Nộm Đu Đủ Xanh Với Thịt Bò

- Công thức: Hungazit -

Món ăn nhẹ mùa hè: Bò Âu với rau Việt

Thịt bò mềm trộn với mận khô dai mang lại món nộm với hương vị tươi mát tuyệt vời.



Chuẩn bị

1 Nạo đu đủ xanh thành sợi nhỏ hoặc dùng dao thái rồi ngâm vào nước lạnh để đu đủ cứng và giòn hơn.

2 Rắc chút muối và hạt tiêu lên thịt bò, chiên lửa to mỗi mặt trong 20 giây sau đó để nghỉ 5 phút. Thêm bơ vào chảo, chiên lại thịt bò cho đến khi chín vừa rồi bắc ra, đợi 5 phút sau thì thái thịt.

3 Cho đu đủ xanh, mận khô thái nhỏ, lạc rang giã nhỏ và ớt băm vào tô lớn rồi trộn đều tay. Cho phần dầu ô liu còn lại với nước cốt chanh và trộn nhanh,

cuối cùng bày rau Rocca lên trên.

4 Trình bày: Bày thịt bò ra đĩa, rưới nước sốt lên rồi bày salad nộm đu đủ lên trên hoặc bên cạnh miếng thịt bò.

Mận khô

Mận khô là sản phẩm nổi tiếng của Ba Lan. Mận khô được dùng để khai vị hoặc nấu ăn. Với vị ngọt tự nhiên bổ dưỡng, mận khô cung cấp một nguồn chất xơ tự nhiên và chất chống oxy hóa tuyệt vời.



Nguyên liệu - cho 2 người ăn

- 200g thịt bò
- 10g bơ
- 10g mận sấy khô
- 20g rau Rocca
- 200g đu đủ xanh
- 50g lạc rang



Nước sốt cho nộm đu đủ

- 20ml dầu ô liu
- 10g tỏi băm
- 5g gừng băm
- 1 Ớt
- 10ml nước chanh
- 3g muối
- 1g tiêu



Nước sốt cho thịt bò

- 7ml nước mắm
- 7g đường
- 7ml giấm gạo
- 3g xả băm
- 3g gừng băm
- 3g bột ớt

Bò Cuốn Lá Lốt

- Công thức: Hungazit -

Trải nghiệm ẩm thực: Thịt và phô mai châu Âu với bún Việt

Thịt bò và phô mai Âu hòa hợp tuyệt vời với bún Việt. Lấy cảm hứng từ món ăn đường phố Hà Nội và chứa đầy hương vị thơm ngon khó cưỡng, món ăn thanh nhẹ này có thể được dùng vào bữa sáng hoặc trưa.



Chuẩn bị

- 1 Trộn đều thịt bò băm với hành ta, hành tây, hành lá, ớt bột, tiêu và đường. Cắt phô mai thành các khối vuông 2-4 cm.
- 2 Trải lá lốt, xếp nhân thịt bò, tiếp đến là phô mai rồi cuộn lại.
- 3 Đun nóng chảo với bơ, cho chả lá lốt đã cuộn vào chiên chín tới.
- 4 Trộn sữa chua với một chút muối và tiêu rồi rưới lên thịt bò.
- 5 Trình bày: Bày bắp cải và rau thơm vào đĩa cùng với bún tươi và bày chả lá lốt lên trên.

Các sản phẩm sữa

Những thảo nguyên trù phú của châu Âu đem lại chế độ ăn uống lành mạnh cho đàn bò, dê, cừu và trâu, tạo ra các sản phẩm sữa chất lượng hàng đầu của xứ sở. Qua nhiều thế kỷ, việc sản xuất các sản phẩm từ sữa đã trở thành truyền thống. Hàng ngàn loại phô mai được chế biến ở tất cả các nước thành viên ở châu Âu: từ phô mai mềm, cứng, vân xanh, phô mai tươi đến sữa chua đặc của Hy Lạp, sữa chua dẻo của Đức.

Nguyên liệu - cho 2 người ăn

- 200g bò băm 
- 100g phô mai Cheddar 
- 50g bơ 
- 100g bắp cải Savoy 
- 100g sữa chua 
- 30g hành khô băm nhỏ
- 50g hành tây xắt
- 5g hành lá cắt nhỏ
- 2g bột ớt
- 2g tiêu
- 7g đường
- 20 lá lốt
- 500g bún
- 20g húng quế
- 20g rau mùi
- 20g mùi tàu

Chả Giò Việt

- Công thức: Ryan Pham -

Hương vị khó quên của miếng nem giòn: Thịt châu Âu với rau thơm và rau củ bản xứ

Công thức này thể hiện sự kết hợp hoàn hảo giữa ẩm thực truyền thống Việt Nam với các loại thịt chất lượng cao của châu Âu. Thịt gà và thịt lợn đến từ châu Âu mang đến một kết cấu mềm mại tuyệt vời và ngọt ngào khó cưỡng.



Chuẩn bị

- 1 Trộn tất cả các nguyên liệu thành một hỗn hợp.
- 2 Trải rộng bánh tráng , đặt lên đó 30g hỗn hợp. Gấp mép tờ bánh tráng. Trộn một lòng đỏ trứng gà với 20ml nước và quét lên mép bánh tráng, cuộn lại.
- 3 Cho nem vào dầu nóng 170°C trong khoảng 3 phút cho đến khi vỏ nem chuyển sang màu vàng nâu.
- 4 Vớt nem ra ngoài, cho ráo dầu rồi quét bơ chảy lên bên ngoài của từng miếng nem.
- 5 Trình bày: Bày nem với rau xà lách tươi và nước chấm.

Nguyên liệu - cho 4 người ăn

- 300g Volaille de Bresse (gà)  
- 300g thịt lợn băm 
- 30g phô mai 
- 50g bơ 
- 50g miến cắt nhỏ
- 50g củ đậu cắt nhỏ
- 50g khoai môn thái sợi
- 50g cà rốt thái sợi
- 30g tỏi băm
- 20g rau mùi thái nhỏ
- 2 lòng đỏ trứng
- 50g hành xắt nhỏ
- 30g mộc nhĩ băm nhỏ

- 3g ngũ vị hương
- 1g bột nghệ
- 200g bánh tráng
- 20g rau diếp

Nước chấm

- 20ml nước mắm
- 5g muối
- 2g tiêu
- 20g đường
- 5g ớt băm
- 15ml nước chanh

Đậu Hủ Nhồi Thịt Sốt Cà Chua

- Công thức: Hungazit -

Miếng ngon mùa hạ: thịt băm từ châu Âu kết hợp với đậu hũ

Thịt lợn châu Âu có hương vị tuyệt vời kết hợp hoàn hảo với nguyên liệu đặc trưng của Việt Nam - đậu phụ. Thịt lợn châu Âu có cấu trúc đa dạng, đảm bảo an toàn. Công thức này sẽ nâng tầm hương vị Âu trong một món ăn Việt.

Thịt lợn châu Âu

Thịt lợn châu Âu được sản xuất với tiêu chuẩn cao về an toàn và phúc lợi động vật. Từ việc chăm sóc và đảm bảo an toàn cho động vật, đến các giá trị dinh dưỡng của sản phẩm cuối cùng, tất cả các bước đều được kiểm soát cẩn thận tại bất kỳ quốc gia Thành viên châu Âu nào. Ở Ba Lan, thịt lợn xuất hiện trong nhiều món ăn truyền thống, được tiêu thụ tươi hoặc bảo quản qua quá trình ướp muối và hun khói.

Do kinh nghiệm chăn nuôi hàng thế kỷ và sự cải tiến không ngừng của công nghệ, thịt lợn châu Âu được công nhận là một trong những loại thịt có chất lượng tốt nhất, nổi bật với chất lượng protein và chất béo, độ ngon và độ mềm. Ngày nay, Đức, Tây Ban Nha, Pháp và Ba Lan là những nhà sản xuất thịt lợn lớn nhất trong Liên minh châu Âu.



Chuẩn bị

1 Cho nắm hương cô băm nhỏ, mộc nhĩ, bắp cải, hành lá, ngò gai, hẹ tây, nước mắm, đường, tiêu và thịt heo băm vào tô trộn đều.

2 Cắt đậu phụ thành những miếng vuông bằng nhau, dùng dao rạch 4 cạnh của hình vuông. Dùng thìa múc đậu hũ ra để tạo chỗ trống. Sau đó dùng thìa múc hỗn hợp thịt để nhồi vào bên trong miếng đậu phụ hình vuông. Bọc đậu phụ nhồi thịt với thịt xông khói đã cắt lát.

3 Đặt chảo lên bếp, rưới dầu ô liu, chiên đều đậu hũ nhồi cho đến khi chín vàng.

4 Cho cà chua và nước vào nấu trong 20 phút ở lửa vừa cho đến khi chín.

5 Nêm sốt cà chua với mùt mơ để cân bằng.

6 Trình bày: Bày đậu hũ và nước sốt ra đĩa, rắc rau mùi và hành lá lên trên.

Nguyên liệu - cho 2 người ăn

- 100g thịt băm 
- 100g cà chua xắt nhỏ 
- 50ml dầu ô liu 
- 200g thịt xông khói thái lát 
- 5g mùt mơ 
- 100g bắp cải thái nhỏ 
- 350g đậu hũ
- 5g nắm hương cắt nhỏ
- 5g mộc nhĩ cắt nhỏ
- 5g hành lá xắt nhỏ
- 5g rau mùi xắt nhỏ
- 5g hành ta xắt nhỏ
- 30ml nước mắm
- 5g tiêu
- 5g đường
- 100ml nước

Cà Ri Bò

- Công thức: Ryan Pham -

Niềm bất ngờ mùa hạ: Bò Âu và bánh mì Việt

Không gì có thể so sánh với hương vị của miếng thịt châu Âu tươi mềm ăn kèm với bánh mì Việt. Thịt bò đến từ châu Âu đã nâng cấp món ăn Việt điển hình này thành một thứ gì đó đặc biệt vô cùng.

Chuẩn bị

1 Cắt thịt bò thành từng miếng. Ướp thịt bò với nước mắm, muối, đường, tiêu, lá cà ri và bột cà ri. Trộn đều, đậy nắp và cho vào tủ lạnh 15 phút.

2 Cắt nhỏ khoai lang, cà rốt và chiên ngập dầu trong 3 phút.

3 Lấy thịt bò ra khỏi tủ lạnh. Cho bơ, sả đã cắt khúc, tỏi băm nhỏ, hành ta băm, ớt băm vào chảo đều rồi cho thịt bò đã ướp và chút nước vào. Đun sôi, hớt bọt, chuyển sang lửa nhỏ, nấu khoảng 45 phút, sau đó cho nước cốt dừa và sữa tươi nguyên kem vào. Tiếp tục cho khoai lang, cà rốt, đậu Cannelloni đã chiên giòn vào nấu thêm 15 phút nữa thì tắt bếp, đảo đều tay.

4 Trình bày: Bày cà ri bò cùng với bánh mì và rau thơm cắt nhỏ ra đĩa.

Thịt bò châu Âu

Thịt bò châu Âu được sản xuất với sự lưu tâm và tôn kính đối với động vật và thiên nhiên. Những yếu tố này rất quan trọng để đảm bảo tiêu chuẩn an toàn và chất lượng cao của sản phẩm. Thịt bò Đan Mạch này mềm, ngon ngọt và có kết cấu săn chắc, kết hợp tuyệt vời với bất kỳ nguyên liệu nào của Việt Nam. Tại EU, các nhà sản xuất thịt bò lớn nhất là Pháp, Đức, Ý và Tây Ban Nha.



Nguyên liệu - cho 2 người ăn

- | | | | |
|------------------------|---|-------------------|-------------------|
| - 400g thịt bò |  | - 30g hành ta | - 250g khoai lang |
| - 50g bơ |  | - 1 quả ớt | - 200g cà rốt |
| - 100ml sữa nguyên kem |  | - 300ml sữa dừa | - 650ml nước |
| - 1 hộp đậu Cannelloni |  | - 20ml nước mắm | - 10g bột ngô |
| - 3 lá cà ri | | - 50g đường | - 10g lá húng quế |
| - 15g bột cà ri | | - 3g muối | - 10g rau mùi |
| - 3 củ xả | | - 1g tiêu | - 10g hành lá |
| - 30g tỏi | | - 3 chiếc bánh mì | |

Bò Nhúng Sốt Lá Me

- Công thức: Steven Long -

Món ngon khó cưỡng: Bò Âu với nguyên liệu Việt

Thịt bò châu Âu không chỉ là một sản phẩm thực phẩm chất lượng cao mà còn an toàn cho sức khỏe. Hương vị đậm đà của thịt bò được phủ trong nước dùng dừa, kết hợp vị tươi ngọt tự nhiên từ bắp cải tạo nên một món ngon khó cưỡng chấm với nước sốt me.



Chuẩn bị

1 Đun nóng dầu ô liu trong nồi đất, cho sả và hành, gừng thái chỉ, tỏi băm nhỏ vào phi thơm, đổ nước dừa vào nấu khoảng 15 phút đến khi sôi thì cho lá chanh thái chỉ vào, nêm nước mắm, tương ớt, đường thốt nốt, sau cùng cho lá me non, ớt cắt lát vào.

2 Cắt bắp cải thành từng khúc và luộc chín.

3 Trình bày: Nhúng các lát thịt bò vào nước dùng đang sôi nóng cho đến khi chín, vớt ra, sau đó quần thịt bò đã nấu chín với bắp cải, rau Rocca, bún gạo, và chấm với sốt me.



Nguyên liệu - cho 2 người ăn

- 200g thịt bò thái lát mỏng 
- 200g bắp bò thái lát mỏng 
- ½ cái bắp cải xoăn 
- 30g rau Rocca 
- 15ml dầu ô liu 
- 4 chén lá me non
- 20g gừng
- 5 củ sả
- 25g đường
- 20g tỏi băm
- 30g hành tây
- 5 củ hành lá
- 20g nước sốt me
- 1 quả ớt
- 30ml nước mắm
- 50ml nước dừa
- 5 lá lá chanh
- 3g tương ớt
- 3g đường thốt nốt
- 500g bún gạo



Sườn Heo Iberian Nướng Mắm Tôm

- Công thức: Steven Long -

Niềm vui ẩm thực: Sườn heo Iberian với mắm tôm Việt Nam

Sườn heo Iberian có nguồn gốc từ Tây Ban Nha và được truyền với hương vị thơm ngon, ngon ngọt. Không gì có thể sánh với món sườn Iberian, đặc biệt nếu được phủ trong một lớp sốt ngọt, cay cay, chua chua của loại “nước sốt” đặc biệt của Việt Nam.

Nguyên liệu- dành cho 2 người

- | | | |
|---|-----------------------|--------------------------|
| - 800g sườn heo Iberian  | - 30ml dầu hào | - 5g ớt thái lát |
| - 1 quả táo, ép nước  | - 1 quả ớt | - 7g ngũ vị hương |
| - 100g bơ  | - 5g tỏi băm | - 10ml mật ong |
| - 30ml dầu ô liu  | - 5g hành khô băm nhỏ | - 2 chén cải xoong |
| - 25ml mắm tôm | - 5g sả băm nhỏ | - 5 quả cà chua bi |
| | | - ½ củ củ hủi , thái lát |

Chuẩn bị

- 1 Ướp sườn non với muối, tiêu và 10ml dầu ô liu, sau đó hấp chín.
- 2 Trộn dầu hào, mắm tôm, nước táo, ớt băm nhỏ, tỏi, hành tím, sả, ngũ vị hương, ớt sừng, mật ong và 20ml dầu ô liu, sau đó phết đều hỗn hợp lên các miếng sườn. Cho vào lò nướng trên lửa vừa.
- 3 Đun chảy bơ và quét mặt sườn trong khi nướng.
- 4 Trình bày: Đặt các miếng sườn lên trên cải xoong. Món này có thể dùng với hỗn hợp cà chua, củ hủi, táo thái lát và cơm

Thịt heo Iberian và sườn

Thịt heo Iberico có nguồn gốc từ lợn đen Iberian đặc biệt. Xuất xứ từ các khu vực của Bồ Đào Nha và miền trung và miền nam Tây Ban Nha, loại heo này ăn quả sồi và các khoáng chất của rừng nguyên sinh ở những khu vực này tác động trực tiếp đến thịt heo, tạo cho thịt heo một hương vị hấp dẫn, đánh thức vị giác của bất cứ thực khách nào. Điều này đồng nghĩa với thịt heo được sản xuất tại đây có độ mềm ngon, chắc chắn sẽ gây ấn tượng với những tín đồ ẩm thực và đặc biệt là những người ưa chuộng thịt heo. Được gọi là “costillas” trong tiếng Tây Ban Nha, những miếng sườn heo căng mọng đến từ giống thịt heo Iberico, có tỷ lệ thịt trên xương tuyệt vời, làm cho loại sườn này trở nên vô cùng hài hòa và tinh tế.



Phô Mai Nhồi Trứng Muối Sốt Cam

- Công thức: Steven Long -

Đột phá mới đến từ ẩm thực châu âu kết hợp ẩm thực Việt: Phô mai châu âu và trứng muối Việt Nam

Các món ăn sáng tạo với lòng đỏ trứng muối đã trở thành một trào lưu khá phổ biến ở Việt Nam, được áp dụng cho nhiều loại món ăn, bánh ngọt,... Đây là sự kết hợp thú vị với các loại phô mai chính hiệu và đa dạng từ châu Âu.

Chuẩn bị

- 1 Bào nhỏ hai loại phô mai và trộn chung. Đun nóng dầu, sau đó cho hành lá vào.
- 2 Hấp chín lòng đỏ trứng muối, cho một lớp phô mai bào vào lòng bàn tay, cho lòng đỏ trứng muối lên trên, cho mỡ hành vào rồi bọc lại cẩn thận cho kín nhân.
- 3 Dùng màng bọc thực phẩm để bọc các viên phô mai và cho vào tủ lạnh cho đến khi cứng lại.
- 4 Phủ các viên phô mai với bột mì, trứng đánh tan, và cuối cùng là bột chiên xù, sau đó chiên ngập dầu.
- 5 Trình bày: Bày các viên phô mai chiên giòn ra đĩa với mứt cam hoặc dùng kèm với sốt Mayonnaise.

Nguyên liệu- cho 2 người ăn

- 200g phô mai 
- Mozzarella
- 100g phô mai Edam 
- 25ml dầu ô liu 
- 2g mứt cam 
- 3 cái lòng đỏ trứng muối
- 20g hành lá xắt nhỏ
- 5 chén bột chiên xù
- 2 quả trứng
- 30g bột mì

Nước chấm

- 1 chén Mayonnaise.



Cơm Niêu Bơ

- Công thức: Ryan Pham -

Một sự kết hợp đặc biệt: thịt gà, thịt bò, thịt lợn và sản phẩm từ sữa của châu Âu với gạo Việt Nam

Đây là món dành cho bữa ăn gia đình thông thường hoặc món ăn nhà hàng địa phương. Cơm chín vàng thơm, thịt bò sốt dầu oliu ngọt và gà giòn vàng, ăn kèm với phô mai và nước sốt cà chua chua ngọt đỏ đậm đà. Món ăn này sẽ cung cấp cho bạn đủ năng lượng cho cả ngày.

Chuẩn bị

- 1

Nấu cơm với nhụy hoa nghệ tây.
Cho 5g bơ lên trên cho tan và thấm đều vào cơm khi ăn.
- 2

Cho 15g bơ vào chảo đun lửa vừa với 10g tỏi băm nhỏ, 10g hành tím băm nhỏ cho thơm. Thêm 5ml dầu oliu vào, sau đó tiếp tục xào thịt bò đã thái với bông cải xanh và hành tây cho đến khi chín.
- 3

Cho gà đã ướp nước mắm vào chiên giòn, sau đó cho sốt cà chua vào xào cùng với 10g bơ, 10ml nước, 10g đường, 5g muối, 1g tiêu và sữa tươi nguyên kem.

- 4

Cắt đôi khổ qua, bỏ phần ruột đắng bên trong, nhồi thịt heo băm vào khổ qua (thịt đã được ướp với 10g tỏi, 10g muối, 15g đường, 2g tiêu, miến, phô mai cắt miếng nhỏ), sau đó cắt khúc vừa ăn, cho vào nấu cùng với nước thành canh. Trang trí với rau mùi thái nhỏ, hành lá và ớt.
- 5

Trình bày: bày thịt bò xào, thịt gà sốt cà chua lên đĩa, múc canh mướp đắng nhồi thịt ra bát, ăn kèm với cơm.



Nguyên liệu - cho 2 người ăn

- | | | |
|--------------------------------|---|-------------------------|
| - 200g Volaille de Bresse (gà) |   | - 25g đường |
| - 100g thịt bò |  | - 1 quả ớt |
| - 250g thịt heo xay |  | - 30ml nước mắm |
| - 30g bơ |  | - 20g tỏi băm |
| - 40g phô mai xanh Roquefort |   | - 20g hành tím băm nhỏ |
| - 10ml dầu ô liu |  | - 10g hành tây thái nhỏ |
| - 200g bông cải xanh |  | - 10g rau mùi thái nhỏ |
| - 150g sốt cà chua đóng hộp |  | - 10g hành lá xắt nhỏ |
| - 50ml sữa nguyên kem UHT |  | - 50g miến xắt nhỏ |
| - 1g nhụy hoa nghệ tây Saffron | | - 4 quả khổ qua |
| - 100g gạo | | - 1200ml nước |
| - 10ml nước tương | | |
| - 15g muối | | |
| - 3g tiêu | | |

Thịt Ngụi Serrano Cuộn Nước Sốt Mè Rang

- Công thức: Steven Long -

Một bước ngọt không thể chối từ: Dăm bông Serrano cắt lát với sốt mè rang

Thông thường, dăm bông được tiêu thụ dưới dạng thịt nguội ở Việt Nam, vì vậy công thức này mang đến một cách thưởng thức mới đặc biệt khi kết hợp với nước sốt mè.

Dăm bông Serrano

Dăm bông Serrano có nguồn gốc từ Tây Ban Nha. Loại dăm bông thơm ngon này được sản xuất theo phương pháp truyền thống và mất 15 tháng để bảo quản bên trong “bodegas” – một loại hầm chứa tự nhiên.

Ở châu Âu, chế biến thịt để bảo quản lâu dài là một truyền thống lâu đời có thể được tìm thấy ở hầu hết các nước thuộc Liên minh châu Âu. Cách thức vô cùng phong phú: xúc xích Rumani hun khói, dăm bông từ Ý và thịt lợn ướp muối từ Đức. Trong đó, rất nhiều loại có thể dễ dàng phù hợp với các món ăn Việt Nam.



Chuẩn bị

- 1 Trải các lát dăm bông Serrano lên bàn, cho nấm, ớt chuông, cà rốt và pho mát vào giữa rồi cuộn lại và cuộn chặt với hành lá đã luộc.
- 2 Phi thơm tỏi, hành tím, gừng rồi cho nước tương, dầu hào, nước luộc nấm, sốt mè và kem nấu ăn vào.
- 3 Áp chảo các cuộn dăm bông Serrano với một lớp dầu mỏng, sau đó thêm bơ đun chảy.
- 4 Trình bày: Đặt các cuộn dăm bông Serrano lên đĩa và rưới nước sốt mè lên trên. Có thể thưởng thức với cơm.



Nguyên liệu- cho 3 người ăn

- 15 lát dăm bông Serrano 
- 5g bơ 
- 5 lát pho mai 
- 30ml kem tươi 
- (loại dành để nấu)
- 120g nấm kim châm
- 150g ớt chuông thái lát (3 màu)
- 50g cà rốt thái sợi
- 2 cây hành lá
- 10ml sốt mè
- 10ml dầu hào
- 10ml nước tương
- 5g tỏi băm nhỏ
- 5g ớt băm nhỏ
- 5g hành tím băm nhỏ
- 5g gừng băm nhỏ
- 200ml nước luộc nấm



More information in the European Union is available on the internet (<http://europa.eu>).

Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2017

PRINT	ISBN 978-92-9478-644-9	doi:10.2818/144312	EB-04-20-648-VI-C
PDF	ISBN 978-92-9478-645-6	doi:10.2818/989859	EB-04-20-648-VI-N

© European Union, 2017

Reproduction is authorised provided the source is acknowledged.



EUROPEAN UNION

