

SALAD CHAY

- Sốt chanh dây: 45g
- Rau mầm: 10g - rửa sạch để ráo
- Lolo tím + xanh: 80g - gọt vỏ, rửa sạch, cắt hạt lựu và trần chín
- Cà rốt: 10g - bỏ vỏ, bào sợi
- Bưởi: 15g - tách lấy múi
- Nấm tuyết: 10g - ngâm cắt nhỏ
- Bắp cải tím: 10g - bảo nguyên, rửa sạch
- Bắp mỳ: 20g - bóc vỏ, rửa sạch, luộc tách hạt
- Măng tây: 20g - bào gốc, cắt khúc và luộc
- Nấm đùi gà: 100g - cắt lát và luộc
- Tàu hũ trắng: 20g cắt lát và chiên cùng dầu oliu
- Hạt bí đỏ: 20g - rang 5 phút



SALAD THĂN HEO TẮM TIÊU

- Sốt mù tạt mật ong: 45g
- Lolo tím + xanh: 80g - gọt vỏ, rửa sạch, cắt khúc
- Cà rốt: 20g - bỏ vỏ, bào sợi
- Cà chua bi: 2trái - rửa sạch để ráo
- Bắp mỹ: 20g - bóc vỏ, rửa sạch, luộc tách hạt
- Đậu Hà lan: 10g - rửa sạch, luộc
- Rau muống mầm: 5g - rửa sạch, để ráo
- Cam vàng: 20g - gọt vỏ, cắt lát
- Thăn heo: 100g - cắt lát dày, ướp 4g bột ướp cơ bản + 2g hương thảo + 5g dầu oliu + 3g tiêu xoa đều cho thấm trong 25-30p rồi áp chảo, cắt cho lên trên salad



SALAD STEAK BÒ

- Sốt salad chanh mật ong: 45g
- Lolo tím + xanh: 80g - gọt vỏ, rửa sạch, cắt khúc
- Bắp cải tím: 10g - rửa sạch, bào sợi
- Nấm tuyết: 5g - ngâm nước và thái
- Cà rốt: 20g - gọt vỏ, rửa sạch, bào sợi
- Hành tím: 5g - bóc vỏ, cắt khoanh mỏng ngâm đá
- Bắp mỳ: 20g - bóc vỏ, rửa, luộc, tách hạt
- Trứng: 1 quả - luộc, cắt lát
- Oliu đen: 10g - rắc lên
- Thịt bò: 50g - cắt lát 1cm và ướp 2g muối + 2g tiêu + 5g dầu oliu trong 20-30 rồi áp chảo sau đó cho lên salad



SALAD NGA - TÔM

- Sốt sữa chua: 80g
- Lolo tím + xanh: 50g - gọt vỏ, rửa sạch, cắt khúc
- Cà rốt: 20g - gọt vỏ, rửa sạch, bảo sợi
- Bắp mỹ: 20g - bóc vỏ, rửa, luộc, tách hạt
- Táo xanh: 20g - cắt hạt lựu
- Trứng: 1 quả - luộc, cắt lát
- Dưa leo: 20g - bỏ ruột cắt hạt lựu
- Dâu tây: 20g - bỏ cuống, cắt hạt lựu
- Đậu Hà Lan: 20g - luộc chín
- Bơ: 20g - bỏ vỏ, cắt hạt lựu
- Hạt bí đỏ: 5g - rang 5p
- Tôm: 100g - lột vỏ, ướp 3g nêm với dầu oliu + 5g ngò cắt nhuyễn, sau đó áp chảo tôm, để lên trên salad.



SALAD CÁ NGỪ - MÈ RANG

- Sốt mè rang: 45g
- Lolo + cải xanh xoăn: 80g + 10g - rửa sạch, để ráo nước, cắt khúc
- Bắp cải tím: 10g - bào sợi nhuyễn, rửa sạch hết màu
- Bưởi: 20g - gọt vỏ tách múi
- Cà chua bi: 2trái - rửa sạch để ráo
- Rau mầm: 10g - rửa sạch để ráo
- Bơ: 30g - bỏ vỏ cắt lát
- Cam vàng: 20g - gọt vỏ cắt lát
- Oliu đen: 5g - cắt lát
- Bắp: 20g - bóc vỏ, luộc, tách hạt
- Hạnh nhân bào: 5g - nướng vàng
- Cá ngừ: 80g - hấp, để ráo dầu xé nhỏ cho lên rau nền



SALAD GÀ ÁP CHẢO

- Sốt balsamic: 45g
- Lolo + cải đuôi phụng: 80g rửa sạch, để ráo nước, cắt khúc
- Bắp cải tím: 10g - bào sợi nhuyễn, rửa sạch hết màu
- Nấm đùi gà: 20g - cắt lát xào với dầu oliu
- Cà chua bi: 2trái - rửa sạch để ráo
- Kiwi: 20g - bỏ vỏ cắt lát
- Rau mầm: 10g - rửa sạch để ráo
- Củ cải đỏ: 10g - bào lát và ngâm đá
- Chanh vàng: 5g - cắt lát cho lên gà
- Đậu hà lan: 20g luộc chín
- Hạt điều: 5g rang chín
- Ngò: 5g rửa sạch thái nhuyễn
- Phi lê gà: 50g - rửa sạch cắt dày 1cm, ướp cơ bản sau đó áp chảo chín 2mặt, rắc ngò thái nhuyễn vào áp chảo thêm 5-10giây đưa lên trên rau và decor lát chanh vàng



SALAD TRÁI CÂY

- Sốt sữa chua hy lạp: 45g
- Lolo xanh + tím: 80g - gọt vỏ, rửa sạch, cắt hạt lựu, luộc chín
- Bắp mỹ: 20g - bóc vỏ, luộc, tách hạt
- Táo xanh: 20g - cắt lát mỏng ngâm đá
- Dâu tây: 100g - bỏ cuống, cắt lát
- Kiwi: 20g - gọt vỏ cắt lát
- Bơ: 20g - gọt vỏ cắt lát
- Cam vàng: 5g - gọt vỏ bỏ hạt cắt lát
- Hạnh nhân bào: 5g - nướng vàng
- Trứng: 1 quả - luộc và cắt lát

