

# MÓN GỎI CUỐN

- Gỏi cuốn luôn là một trong cái tên vô cùng sáng giá trong danh sách tinh hoa ẩm thực Việt và được tổ chức kỷ lục Châu Á trao tặng danh hiệu: “*Món ăn mang giá trị ẩm thực đặc trưng khu vực*”

- Gỏi cuốn là một món ăn hội tụ những hương vị khác nhau và có đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng như:

- + Thực phẩm giàu chất đạm và chất khoáng có trong thịt, tôm.
- + Thực phẩm giàu chất đường bột có trong bún, bánh tráng.
- + Thực phẩm giàu chất béo từ mỡ có trong thịt ba rọi.
- + Thực phẩm giàu vitamin, chất xơ có trong giá và các loại rau xanh.

- Khi ăn gỏi cuốn chúng ta thường đặt chung những nguyên liệu ở giữa và mọi người xung quanh sẽ vừa ăn và vừa cuốn và trò chuyện với nhau. Vì thế món ăn này còn được xem là mang hình ảnh sum vầy cùng gia đình và bạn bè.

- Trong một khía cạnh nào đó món ăn này còn thể hiện sự khéo léo của người cuốn. Bởi để cuốn được một cuốn gỏi tròn đều là cả một sự tinh tế, tỉ mỉ.

## 1. Chuẩn bị nguyên liệu:

- Thịt ba chỉ: 300g
- Tôm tươi: 500g
- Rau sống (xà lách, rau thơm, hẹ, giá,...): 500g
- Bún tươi: 200g
- Bánh tráng: 1 gói
- Nước chấm: mắm nêm, nước mắm chua ngọt hay tương ngọt

## 2. Cách làm:

- Thịt ba rọi: luộc chín ⇒ cắt lát mỏng.
- Tôm: luộc chín ⇒ lột sạch vỏ ⇒ cắt đôi theo chiều dọc.
- Rau sống: rửa sạch ⇒ để ráo nước.
- Bánh tráng: làm ướt.
- Cách cuốn gỏi cuốn: Đặt rau lên bánh tráng đã làm ướt ⇒ giá ⇒ bún ⇒ thịt ba rọi ⇒ tôm ⇒ hẹ ⇒ cuốn tròn.

- Gỏi cuốn có thể chấm cùng mắm nêm pha với thơm, nước mắm tỏi ớt chua ngọt hoặc sốt tương đen kèm với đồ chua, đậu phộng và hành phi tùy theo sở thích của mỗi người.

### ***3. Yêu cầu kỹ thuật:***

- Thịt ba rọi mềm, thơm, béo.
  - Tôm ngọt thịt, không tanh.
  - Các loại rau ăn kèm tươi ngon, thanh mát, có màu xanh hấp dẫn.
  - Bánh tráng dai mềm.
  - Cuốn gói tròn đều, chắc tay, không vỡ.
- ⇒ Tất cả hòa quyện tạo nên hương vị đặc trưng cho món ăn.