



Công Thức Chế Biến Với Summerfruit



Đào, mận, xuân đào và mơ là những loại trái cây dùng tươi rất ngon. Bên cạnh đó, các loại quả này còn là nguyên liệu dễ sử dụng trong các món ăn ngọt ngào và thơm ngon.

ĐỒ NGỌT

BÁNH MỨT MƠ PHỦ DỪA

Những miếng bánh ngọt ngào này sẽ làm hài lòng người thưởng thức.

Cách làm (cho 16 miếng)

- Để làm mứt mơ hạt chia, đầu tiên cho mơ, nước và mật ong vào nồi, để lửa vừa. Khi hỗn hợp sôi, hãy giảm lửa và đun sôi liu riu, đậy nắp 10 phút hoặc cho đến khi mơ mềm. Dùng nĩa nghiền nhuyễn hỗn hợp. Thêm hạt chia vào và khuấy đều cho tất cả hòa quyện, rồi để nguội. Trút mứt vào hũ chứa có nắp đậy kín, bảo quản trong tủ lạnh để dùng khi cần.
- Làm nóng lò nướng tới nhiệt độ 180°C/160°C ở chế độ đối lưu (fan forced). Phết dầu rồi lót giấy nướng vào khuôn có kích thước 30cm x 20cm. Dùng máy đánh trứng đánh bơ, đường và hương vani cho đến khi hỗn hợp trở nên nhẹ và bông mịn. Thêm trứng và đánh cho tất cả hòa quyện. Thêm bột mì và dừa khô vào hỗn hợp bơ rồi khuấy đều. Múc hỗn hợp vào khuôn đã chuẩn bị rồi dùng lưng muỗng dàn đều. Nướng 15 phút hoặc đến khi bánh ngả màu vàng nhạt. Để nguội.
- Phết mứt mơ lên mặt bánh. Trộn dừa vụn với phần đường thêm trong tô. Cho phần trứng thêm vào và khuấy đều đến khi hỗn hợp hòa quyện. Múc hỗn hợp trải đều lên trên mặt mứt. Nướng 25 phút hoặc đến khi bánh có màu vàng. Để nguội. Lấy bánh ra khỏi khuôn, cắt thành từng miếng vừa tay và bày lên đĩa.

Nguyên liệu

125g bơ, để mềm
1/3 cup đường bột mịn (đường caster)
1 muỗng cà phê chiết xuất vani
1 quả trứng
1 1/2 cup bột mì tự nở
1/2 cup dừa sấy
2 cup dừa vụn
1/4 cup đường bột mịn thêm
1 quả trứng thêm, đánh lên

Mứt mơ hạt chia

4 quả mơ cắt đôi, bỏ hạt, băm nhỏ (250g)
1 1/2 muỗng canh nước lọc
1 muỗng canh mật ong
1 muỗng canh hạt chia trắng



NGŨ CỐC GIÒN MUESLI TRỘN SUMMERFRUIT VÀ SỮA CHUA

*Dùng làm bữa sáng nhanh gọn
và bữa ăn nhẹ bất kỳ lúc nào.*

Cách làm (cho 4 phần ăn)

1. Xếp xuân đào/đào hoặc mận lên khay đã lót giấy nướng, rắc đường nâu và cho 1/2 cup nước vào, nấu trong lò nướng đã được làm nóng trước cho đến khi mềm.
2. Chia 1/2 phần trái cây nướng vào 4 cái cốc, phủ sữa chua và muesli lên, cho nốt phần trái cây còn lại rồi rưới siro lên trên.

Nguyên liệu

8 quả xuân đào, đào, mơ hoặc mận, cắt đôi và bỏ hạt

1/2 cup đường nâu

400g sữa chua Hy Lạp đặc

1/2 cup ngũ cốc muesli nướng



BÁNH KÉP VỚI VỤN SÔ-CÔ-LA PHỦ XUÂN ĐÀO VÀ SIRO CÂY PHONG

Công thức đơn giản, vị ngon thuần túy.

Cách làm (cho 4 phần ăn)

1. Chuẩn bị hỗn hợp làm bánh kếp (pancake) theo hướng dẫn trên bao bì.
2. Nấu chảy một ít bơ trên chảo rán, cho vào chảo 1/4 cup hỗn hợp bánh kếp, rắc thêm ít vụn sô-cô-la. Rán cho đến khi có bọt khí xuất hiện trên bề mặt thì lật bánh và tiếp tục rán vàng đều. Làm tương tự với phần bột còn lại.
3. Đun sôi siro cây phong với xuân đào, tiếp tục nấu cho đến khi xuân đào mềm. Xếp các chồng bánh lên đĩa, cho xuân đào nấu siro lên trên.

Nguyên liệu

1 chai hỗn hợp làm bánh kếp

30g bơ

1/2 cup vụn sô-cô-la đen

1 cup/250ml siro cây phong

4 quả xuân đào ruột vàng hoặc trắng, bỏ hạt, cắt miếng mỏng.



XUÂN ĐÀO NHÚNG SÔ-CÔ-LA

*Công thức là cho 6 phần, nhưng
hãy cẩn thận với độ ngon của
món này.*

Cách làm (cho 6 phần ăn)

1. Nhúng một nửa miếng xuân đào vào sô-cô-la trắng nấu chảy rồi nhẹ nhàng chấm vào dừa vụn. Xếp lên khay đã lót sẵn giấy nướng.
2. Nhúng phần xuân đào còn lại vào sô-cô-la đen nấu chảy rồi nhẹ nhàng chấm vào vụn hồ trăn. Xếp lên khay đã lót sẵn giấy nướng. Để nguội cho sô-cô-la đông lại.

Nguyên liệu

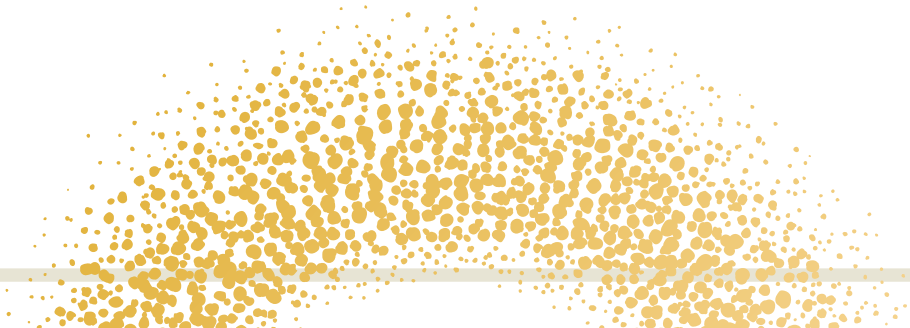
6 quả xuân đào ruột vàng hoặc trắng, bỏ hạt, cắt miếng mỏng

200g sô-cô-la trắng, nấu chảy

1/2 cup dừa vụn

200g sô-cô-la đen, nấu chảy

60g nhân quả hồ trăn (hạt dẻ cười), băm sơ



SORBET MẬN (KEM MẬN)

Đây là cách phù hợp nhất để thưởng thức mận Queen Garnet khi đã hết mùa mận tươi. Với vị đậm đà đến mức khó tin, chỉ cần một muỗng sorbet cũng đủ làm món tráng miệng yêu thích của bạn thêm cuốn hút.

Cách làm

- Làm nóng lò nướng đến nhiệt độ 180°C
- Cắt đôi toàn bộ số mận, giữ nguyên hạt.
- Lót giấy nướng vào một chảo nướng có vành rồi xếp mận vào chảo, mặt hướng lên trên.
- Rắc đều lên lớp mận 5 muỗng canh đường cát trắng.
- Đề thanh quế và hạt vani vào giữa lớp mận.
- Bỏ vào lò nướng 35 phút. Mận sẽ mềm và mọng nước.
- Lấy ra, để mận nguội đến nhiệt độ phòng.
- Bỏ hết hạt mận, thanh quế và hạt vani.
- Cho mận vào máy xay thực phẩm hoặc máy xay sinh tố và xay mịn.
- Lọc hỗn hợp này bằng rây.
- Cho nước lạnh và 3/4 cup đường cát trắng vào một chiếc nồi nhỏ.
- Đun sôi rồi giảm lửa và đun thêm 2 phút.
- Đổ nước đường này vào hỗn hợp mận.
- Cho hỗn hợp vào một hộp cạn và đem đông lạnh, cứ vài giờ lại đánh lên để các lớp băng vỡ ra (bạn có thể cần đánh thường xuyên hơn, tùy vào nhiệt độ tủ đông nhà bạn).
- Khi hỗn hợp sorbet đã đông hoàn toàn, bạn cần cho vào máy xay để kem mịn hơn.
- Trút kem vào hộp đựng và để qua đêm cho cứng lại.

Nguyên liệu

1 hạt vani	3/4 cup đường cát trắng để làm siro đường
1 thanh quế	
800g mận (rửa sạch, để ráo)	3/4 cup nước lạnh
5 muỗng canh đường cát trắng để nướng mận	



BÁNH PAVLOVA ĐÀO HẤP

Một món tráng miệng đặc trưng của Úc - cứ đào là ngon!

Cách làm

1. Làm nóng lò nướng đến nhiệt độ 120°C/100°C ở chế độ đối lưu (fan forced). Vẽ 6 vòng tròn có đường kính 10cm lên một tờ giấy nướng. Xếp giấy lên một khay nướng lớn, mặt vẽ bút chì úp xuống.
2. Cho lòng trắng trứng và muối vào tô lớn của máy trộn đa năng, đánh ở tốc độ cao cho đến khi đạt dạng đỉnh cứng. Thêm đường từ từ, mỗi lần 1 muỗng canh, đánh kỹ cho tan hết đường rồi mới thêm tiếp. Đánh 3 phút nữa hoặc đến khi hỗn hợp đặc lại, bông cứng và có độ bóng.
3. Chia đều hỗn hợp trứng đường này vào các vòng tròn, rồi dùng dao trộn trái đều. Nướng 1 tiếng 30 phút hoặc đến khi bánh giòn và khô lại. Tắt lò, mở hé cửa để bánh trứng đường nguội hẳn.
4. Trong lúc chờ bánh nguội, cho phần đường bột mịn thêm và nước vào nồi nhỏ. Khuấy đều trên lửa vừa cho đến khi đường tan và sôi lên. Giảm nhiệt độ xuống mức thấp vừa. Cho miếng đào vào nấu 5 phút hoặc đến khi đào mềm. Vớt đào ra và để nguội.



- Đánh kem cho đến khi đạt dạng đỉnh mềm. Trộn kem chua vào kem tươi. Xếp bánh pavlova lên đĩa. Múc kem lên bánh. Trang trí bánh bằng các miếng đào và siro. Rắc thêm đường bột và dọn lên.

Nguyên liệu

4 lòng trắng trứng

1/4 muỗng cà phê muối

1 cup đường bột mịn (đường caster)

1 1/2 cup đường bột mịn thêm

3/4 cup nước

4 quả đào, mỗi quả cắt thành 12 miếng

1/2 cup kem đặc

2 muỗng canh đường bột (đường icing)

Lưu ý: Nếu không có thời gian, bạn chỉ cần mua bánh pavlova làm sẵn đóng hộp rồi cho hỗn hợp kem đánh bông và đào nấu nước đường lên là được.



MÓN MẶN

BA CHỈ XỐT MẶN KIỂU CHÂU Á

Sự kết hợp hoàn hảo những hương vị đậm đà chiều lòng thực khách.

Cách làm (cho 4 phần ăn)

- Làm nóng lò nướng tới nhiệt độ 220°C/200°C ở chế độ đối lưu (fan forced). Rạch 4 đường sâu 2cm lên mặt dưới miếng thịt. Cho miếng thịt lên chảo, phần da hướng lên, xát dầu và muối hạt. Bỏ vào lò quay 45 phút.
- Trong lúc chờ, cắt nhỏ 2 quả mận cho vào máy xay thực phẩm loại nhỏ để làm nước sốt mận. Cho đường, vỏ cam, gừng và tỏi vào. Xay cho hỗn hợp quyện đều và mịn. Trút hỗn hợp này vào nồi nhỏ, bắc lên bếp nấu với nhiệt độ vừa. Thêm nước hầm, mật ong, nước cam, nước tương, rượu gạo, dầu mè, quế và đại hồi. Đun sôi, rồi giảm nhiệt độ đến mức thấp vừa, để sôi liu riu trong 30 phút, hoặc đến khi nước rút còn một nửa và đặc lại thành nước sốt mịn.
- Rót nước sốt xung quanh miếng thịt, cẩn thận để không dính vào phần da. Rải nốt số mận còn lại quanh miếng thịt rồi cho vào lò quay thêm 30 phút hoặc quay đến khi thịt đã chín và da nổ giòn.
- Lấy thịt ra thớt. Để 5 phút cho nguội bớt rồi thái mỏng. Dọn ra với nước sốt và mận trong chảo, ăn kèm cơm và hành lá.

Nguyên liệu

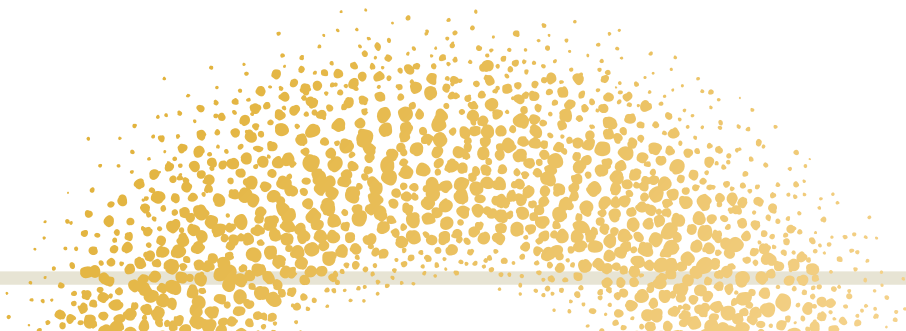
1,4kg thịt ba chỉ heo, rạch sẵn

1 muống canh dâu ô liu

1 muống canh muối hạt

Cơm gạo lài thơm, để ăn kèm

Hành lá cắt nhỏ, để ăn kèm



Xốt mặn

6 quả mận, cắt đôi, bỏ hạt

1/2 cup đường nâu nén chặt

1 quả cam, phần vỏ bào mịn và ép nước sẵn

6 lát gừng mỏng gọt vỏ

3 tép tỏi, thái lát

1 cup nước hầm gà

2 muỗng canh mật ong

1/3 cup nước tương

1/4 cup rượu gạo Trung Quốc

1 muỗng cà phê dầu mè

2 thanh quế

2 hoa đại hồi



MÓN CÁ MÙA HÈ KIỂU CHÂU Á

Xốt salsa xuân đào thơm lừng sánh đôi với cá là một sự kết hợp hoàn hảo.

Cách làm (cho 4 phần ăn)

1. 1 muống canh nước mắm
2. 1 muống canh đường nâu
3. Phết một lớp dầu mỏng lên đĩa nướng và nướng những lát cá phi lê cho đến khi mềm.
4. Trộn đào, ớt, hành lá và rau mùi
5. Khuấy dầu mè, nước mắm và đường nâu cho tan hết rồi rưới lên xa-lát, trộn đều. Đặt cá lên trên xa-lát và dọn ra.

Nguyên liệu

Một loại cá thịt trắng ở địa phương, phi lê miếng dày

Xuân đào ruột vàng hoặc trắng, bỏ hạt, cắt nhỏ

1 quả ớt sừng, bỏ hạt, thái mỏng

2 nhánh hành lá, thái nhỏ

1/2 cup rau mùi

1/2 muống cà phê dầu mè



XIÊN GÀ VÀ MƠ NƯỚNG

Món “gà ăn kèm mơ” phiên bản châu Á với chút hương vị của chanh và lá chúc (chanh Thái) giúp cân bằng vị ngọt của mơ.

Cách làm

1. Ngâm 8 que tre vào nước lạnh 15 phút.
2. Xiên lần lượt lá chúc, thịt gà, hành lá, mơ và chanh vào từng que.
3. Quét một lớp dầu mỏng lên vị, xếp các que thịt lên nướng cho đến khi mềm. Phết tương ớt chua ngọt lên xiên 5 phút trước khi chín tới.

Nguyên liệu

- 16 lá chúc (chanh Thái)
- 750g thịt đùi gà phi lê (cắt thành miếng vuông cạnh 3cm)
- 8 quả mơ (cắt đôi, bỏ hạt)
- 3 nhánh hành lá
- 2 quả chanh (cắt làm tư)
- 2 muỗng canh tương ớt chua ngọt.



XA-LÁT XUÂN ĐÀO, HALOUMI VÀ FREEKEH KIỂU TRUNG ĐÔNG

Có vô số cách tuyệt vời để thưởng thức Summerfruit của Úc; ăn quả tươi hay chế biến, món ngọt hay món mặn. Sau đây là một công thức cho thấy sự đa dạng của Summerfruit trong ẩm thực.

Cách làm (cho 4 phần ăn)

1. Cho ngũ cốc freekeh và 3 cup nước vào một chiếc nồi cỡ vừa, nấu ở nhiệt độ cao. Khi ngũ cốc sôi, hãy giảm nhiệt độ và đun liu riu, đậy nắp, thỉnh thoảng khuấy đều trong 25-30 phút, hoặc cho đến khi ngũ cốc mềm và nước cạn. Trút vào một tô lớn, để nguội.
2. Đặt những lát phô mai haloumi lên khăn giấy và thấm khô. Phết dầu ô liu lên cả hai mặt. Làm nóng chảo chống dính ở nhiệt độ trung bình. Áp chảo phô mai haloumi 2-3 phút mỗi mặt, hoặc đến khi vàng đều. Lấy phô mai ra đĩa. Phết dầu lên những miếng xuân đào và áp chảo 2 phút mỗi mặt hoặc đến khi vàng đều. Cho xuân đào vào đĩa cùng phô mai haloumi.



3. Khuấy phần dầu còn lại với nước cốt chanh, mật lựu, mật ong, ớt bột, muối và hạt tiêu trong một cái bình. Cho 3/4 rau mùi tây vào ngũ cốc freekeh. Rưới lên đó nửa phần nước sốt. Trộn đều. Bày xà lách ra đĩa và cho hỗn hợp ngũ cốc freekeh, phô mai haloumi, xuân đào, hạt lựu và phần mùi tây còn lại lên trên. Rưới nốt phần sốt còn lại. Dọn ra.

Nguyên liệu

- 1 cup ngũ cốc freekeh
- 225g phô mai haloumi đóng gói, cắt lát dày 1cm rồi bỏ đôi theo chiều dọc
- 3 quả xuân đào, mỗi quả cắt thành 8 miếng
- 1 quả chanh, vắt lấy nước
- 2 muỗng canh mật lựu
- 2 muỗng canh mật ong
- 1/2 muỗng cà phê ớt khô
- 1/2 cup rau mùi tây lá cắt nhỏ
- 1 búp xà lách non, tách từng lá, xé thành những miếng lớn
- 2 muỗng hạt lựu (nếu thích)
- 225g phô mai haloumi đóng gói, cắt lát dày 1cm rồi bỏ đôi theo chiều dọc
- 1/2 cup dầu ô liu
- 3 quả xuân đào, mỗi quả cắt thành 8 miếng
- 1 quả chanh, vắt lấy nước



XA-LÁT CẢI LÔNG, XUÂN ĐÀO, GIĂM BÔNG PROSCIUTTO VÀ PHÔ MAI PARMESAN

*Một sự kết hợp hoàn hảo giữa
ngọt và mặn.*

Cách làm (cho 4 phần ăn)

1. Xếp rau cải lông (cải rocket), phô mai parmesan bào, giăm bông cuộn tròn và xuân đào cắt đôi lên đĩa.
2. Rắc tiêu đen và rưới thêm ít dầu ô liu nguyên chất.

Nguyên liệu

120g rau cải lông non

70g phô mai parmesan, bào mỏng

100g giăm bông prosciutto thái mỏng

4 quả xuân đào ruột trắng hoặc vàng, cắt đôi, bỏ hạt

Tiêu đen xay

Dầu ô liu nguyên chất



THỨC UỐNG

NECTARINE SUNRISE (BÌNH MINH XUÂN ĐÀO)

Món giải khát tươi mát cho một mùa hè cổ điển.

Cách làm (cho 6 phần)

1. Xay nhuyễn xuân đào ruột vàng rồi chia đều vào 6 chiếc ly
2. Nhẹ nhàng rót nước nam việt quất và táo ép lên trên lớp xuân đào xay nhuyễn, thả lên trên mặt một ít xuân đào ruột trắng cắt nhỏ, trang trí bằng một ngọn bạc hà.
3. Thay nửa phần nước nam việt quất và táo ép bằng rượu vang hồng ướp lạnh để có một ly cocktail mùa hè tươi mát.

Nguyên liệu

6 quả xuân đào ruột vàng, bỏ hạt, cắt miếng
3 quả xuân đào ruột trắng, bỏ hạt, cắt nhỏ
1,5 lít nước nam việt quất và táo ép ướp lạnh
Vài ngọn bạc hà

SPARKING PEACH SUNRISE (BÌNH MINH ĐÀO RỰC RỠ)

Trong trẻo và kích thích trong cùng một chiếc ly.

Cách làm (cho 1 ly)

1. Chuẩn bị một chiếc ly thủy tinh đổ đầy đá rồi rót nước đào ép vào.
2. Thêm soda
3. Cẩn thận rót siro grenadine vào ly.
Dọn ra và thưởng thức.

Nguyên liệu

1/3 cup nước đào ép
1/3 đến 1/2 cup soda chanh
1 1/2 muỗng cà phê siro grenadine
(hoặc một loại siro đỏ nào khác)



DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE



ĐÀO

Đào có những lợi ích tiềm ẩn đối với sức khỏe, bao gồm cải thiện hệ tiêu hóa, cho trái tim khỏe mạnh, hệ miễn dịch mạnh mẽ và cải thiện các triệu chứng dị ứng.

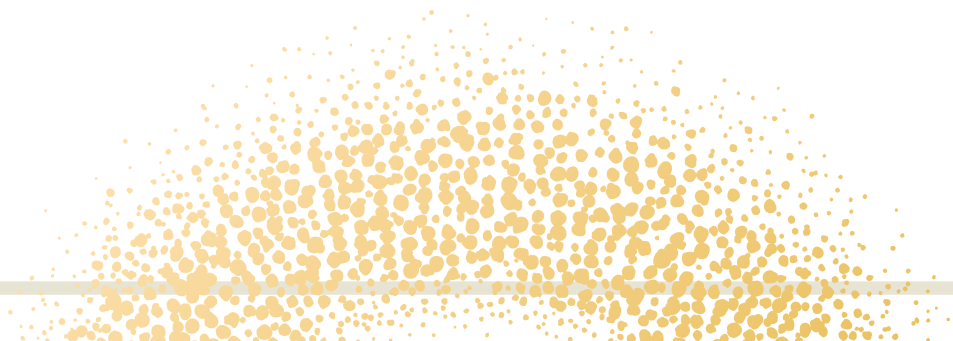
Đào cũng cung cấp kali, chất dinh dưỡng quan trọng giúp kiểm soát huyết áp, ở mức độ vừa phải. Loại quả này rất giàu vitamin A, C và E. Ngoài ra, đây còn là nguồn cung cấp chất xơ và chất chống oxy hóa tuyệt vời cho chế độ ăn.



XUÂN ĐÀO

Xuân đào chứa đầy đủ các chất chống oxy hóa. Loại quả này có nhiều vitamin, khoáng chất và chất xơ. Ngoài các lợi ích trên, xuân đào còn hỗ trợ hấp thụ sắt, có thể giúp giảm cân và nâng cao sức khỏe của làn da.

Bên cạnh đó, xuân đào còn chứa niacin (vitamin B3), một chất rất cần thiết để giữ cho hệ tiêu hóa và làn da khỏe mạnh, nhờ hấp thụ năng lượng từ nước Úc.





MẬN

Mận rất giàu vitamin A, C và K, kali, đồng và mangan. Đây còn là một nguồn chất xơ rất tốt, giúp thúc đẩy hệ tiêu hóa khỏe mạnh.

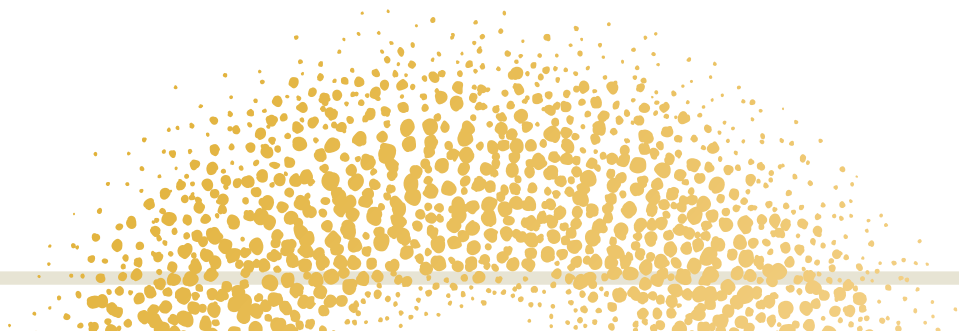
Lượng kali trong mận có thể giúp kiểm soát huyết áp. Mận cũng rất giàu các chất chống oxy hóa. Loại quả này chứa nhiều chất xơ, có thể góp phần giúp cơ thể bạn sản xuất ra adiponectin, một loại hormone giúp điều chỉnh nồng độ đường huyết.



MƠ

Mơ ít chất béo, nhưng giàu vitamin A và beta-carotene (tiền chất của vitamin A). Những chất dinh dưỡng này hoạt động như chất chống oxy hóa, bảo vệ các tế bào của bạn khỏi bị phá hủy.

Mơ cũng là một nguồn flavonoids rất tốt, đây là chất chống oxy hóa giúp chống lại viêm nhiễm và các bệnh do viêm, đồng thời giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh béo phì, tiểu đường và tim mạch.





Summerfruit

AUSTRALIA



Để tìm thêm cảm hứng nấu nướng với
Summerfruit, hãy truy cập
summerfruit.com.au/recipes