



## **5 cách nấu đậu đen nhanh mềm giúp bạn tiết kiệm được thời gian nấu nướng**

Đậu đen là một loại ngũ cốc chứa rất nhiều chất dinh dưỡng có thể dùng để chế biến thành nhiều món ăn thơm ngon. Tuy nhiên, việc nấu đậu đen như thế nào để nhanh mềm, tiết kiệm thời gian vẫn là một vấn đề mà nhiều người nội trợ còn băn khoăn. Vì thế, bạn hãy cùng khám phá một số cách nấu đậu đen nhanh mềm, tiết kiệm thời gian nhé!

Ngâm đậu đen trước khi nấu • Ngâm bằng nước lạnh • Ngâm bằng nước ấm • Ngâm bằng nước sôi<sup>2</sup>. Sử dụng lửa nhỏ để

nấu đậu đen nhanh mềm<sup>3</sup>. Sử dụng nước nóng để thêm nước cho nồi đậu đen<sup>4</sup>. Không cho thêm gia vị trong lúc nấu<sup>5</sup>. Sử dụng nồi áp suất để nấu chè

### **Ngâm đậu đen trước khi nấu**

#### **Ngâm bằng nước lạnh**

Trước khi chế biến đậu đen thì bạn cần thực hiện công đoạn ngâm đậu để loại bỏ các hạt đậu bị lép, bị sâu hại và khi nấu đậu cũng mềm nhanh và ngon hơn.

Đậu mua về, bạn sẽ cho vào một tô hoặc thau lớn rồi thêm vào một lượng nước lạnh vừa đủ, sau đó ngâm trong khoảng 8 - 12 tiếng để đậu có thời gian mềm dần.



### **Ngâm bằng nước ấm**

Ngoài cách ngâm đậu bằng nước lạnh thì bạn cũng có thể ngâm bằng nước ấm để rút ngắn thời gian xuống còn một nửa nhưng vẫn đảm bảo hiệu quả khi nấu đậu.

Đối với cách này thì bạn chỉ cần ngâm đậu trong khoảng 2 - 4 tiếng là đã đạt yêu cầu. Sau khi ngâm đậu xong thì bạn bỏ đi phần nước ngâm và mang đi chế biến các món ngon từ đậu cho cả nhà cùng thưởng thức nhé!



### **Ngâm bằng nước sôi**

Nếu bạn quá bận rộn và không có nhiều thời gian để ngâm đậu thì hãy thử áp dụng cách ngâm đậu bằng nước sôi để giúp đậu vừa nhanh mềm vừa tiết kiệm thời gian nhất có thể.

Đậu bạn rửa sạch, sau đó cho vào nồi cùng với lượng nước nóng vừa đủ xấp xỉ mặt đậu rồi đun trong vòng 2 phút đến khi sôi thì tắt bếp.

Sau khi tắt bếp thì bạn vẫn tiếp tục ngâm đậu trong nồi khoảng 2 tiếng để đậu mềm. Lưu ý trong quá trình ngâm thì bạn không nên mở vung mà phải đậy kín nắp để giữ được hơi

nóng nhằm giúp đậu được ủ tốt hơn.



## **2. Sử dụng lửa nhỏ để nấu đậu đen nhanh mềm**

Bí quyết để nấu đậu đen nhanh mềm và giữ được trọn vẹn các chất dinh dưỡng có trong từng hạt đậu là trong quá trình chế biến đậu bạn nên nấu với lửa nhỏ.

Đậu đen sau khi được đun sôi với lửa to thì nên hạ nhỏ lửa và đậy nắp vung để ninh đậu nhanh chín mềm. Thông thường, thời gian ninh đậu sẽ dao động từ 45 phút đến 1 tiếng tùy vào khối lượng đậu và độ mềm mà bạn muốn thưởng thức.

Trong thời gian ninh, bạn lưu ý thường xuyên kiểm tra nồi

đậu để có thể kịp thời đổ thêm nước khi có dấu hiệu sắp cạn nhằm đảm bảo nồi không bị cháy hay ảnh hưởng đến chất lượng món ăn.



### **3. Sử dụng nước nóng để thêm nước cho nồi đậu đen**

Một mẹo cũng vô cùng quan trọng khác mà bạn cần lưu ý trong việc nấu đậu đen chính là sử dụng nước nóng khi phải thêm nước để tránh tình trạng nồi đậu bị cạn hoặc bị khô.

Việc thêm nước nóng khi cần thiết sẽ giúp đậu đen luôn trong trạng thái được giữ nóng đầy đủ nhằm đẩy nhanh quá trình ninh mềm cũng như tiết kiệm được kha khá thời gian nấu

nướng.



#### **4. Không cho thêm gia vị trong lúc nấu**

Để nôi đậu luôn giữ được độ thơm ngon, hấp dẫn vốn có trong từng hạt đậu và không làm đậu bị thay đổi kết cấu hay khiến chúng bị cứng lại thì bạn không được thêm gia vị trong lúc nấu nhé!

Bạn chỉ nên thêm vào nôi đậu một ít đường hoặc muối khi đậu đã được ninh chín nhừ và chuẩn bị tắt lửa, bắc ra khỏi bếp để thưởng thức.



## **5. Sử dụng nồi áp suất để nấu chè**

Nếu bạn muốn thưởng thức ngay các món ăn được nấu từ đậu đen mà không tốn quá nhiều thời chế biến thì có thể thử dùng nồi áp suất để nấu thay thế các cách nấu thông thường vừa nhanh chóng vừa tiện lợi.

Phương pháp này khá đơn giản nhưng đậu sẽ có khả năng bị nhừ hơn vì nhiệt được tạo ra từ nồi áp suất khá mạnh. Đầu tiên, bạn cần làm sạch đậu, sau đó đem đậu đi ngâm với nước lạnh, nước ấm hoặc nước sôi tùy vào nhu cầu muốn chế biến nhanh hay chậm của mình.





Sau đó cho đậu vào nồi áp suất với tỉ lệ là một phần đậu thì 2 phần nước rồi chỉnh chế độ phù hợp và bắt đầu nấu đậu. Đun đậu đến khi gần chín thì bạn điều chỉnh áp suất và mở nắp nồi để thêm ít muối hoặc đường tùy vào khẩu vị của mình. Cuối cùng là đậy nắp lại rồi tiếp tục đun đến khi đậu chín mềm, nước cạn là có thể múc ra tô và thưởng thức được rồi nhé!

*Nguồn:*

*<https://www.dienmayxanh.com/vao-bep/cach-nau-dau-den-nhinh-mem-giup-ban-tiet-kiem-duoc-thoi-gian-16281>*