

Cách Làm Bún Xào Chay Thanh Đạm Siêu Ngon Tại Nhà Cực Kỳ Đơn Giản

Bún xào chay, lẩu chay, cà ri chay... là món ăn chay được chế biến từ nhiều nguyên liệu nhưng lại đơn giản và dễ làm. Món ăn này có hương vị thanh đạm, vị ngọt thanh của rau củ nên có thể chinh phục cả những ai có khẩu vị khó tính. Cùng Nguyễn Kim tham khảo những cách làm món bún xào chay hấp dẫn trong bài viết dưới đây nhé!

Nguyên liệu

Bún khô: 300g

Giò chay: 100g

Đậu hũ: 2 miếng

Mộc nhĩ khô: 10g

Giá đỗ: 100g

Nấm hương khô: 20g

Cà rốt: 100g

Hành hoa: 20g

Củ hành tím: 10g

Gia vị: Dầu ăn, bột nêm chay



*Nguyên liệu chế biến món bún xào chay thập cẩm (Nguồn:
Internet)*

Cách thực hiện

Bước 1: Sơ chế

Lấy bún khô ngâm nước cho nở rồi vớt ra rửa và để ráo. Giò chay mang đi thái chỉ. Đậu hũ chiên vàng thái chỉ. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nước ấm cho nở, rửa sạch rồi thái chỉ. Giá đỗ rửa sạch, vớt ra rửa rồi để ráo. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch và bào sợi. Hành hoa bỏ rễ, mang đi rửa sạch rồi cắt khúc. Hành tím bóc vỏ, đập dập, băm nhuyễn.



Ngâm bún trong nước cho nở rồi vớt ra để ráo (Nguồn: Internet)

Bước 2: Xào rau củ

Bắc chảo lên bếp, cho dầu đun sôi rồi bỏ hành tím băm nhuyễn vào phi thơm. Sau đó, cho giá đỗ, cà rốt vào xào mềm rồi lần lượt đến nấm hương, mộc nhĩ, đậu hũ, giò chay vào đảo đều 5 phút.



Xào các loại nguyên liệu nấm, cà rốt, giá đỗ,... (Nguồn: Internet)

Bước 3: Xào bún chay

Tiếp đến, cho bún vào đảo đều để các nguyên liệu hòa quyện vào nhau rồi nêm nếm gia vị vừa ăn. Xào đến khi bún mềm

thì cho hành hoa vào và tắt bếp.

Xem thêm: Cách Nấu Bò Kho Chay Ăn Bánh Mì Thơm Ngon Hấp Dẫn



*Cho bún vào đảo đều để các nguyên liệu hòa quyện vào nhau
(Nguồn: Internet)*

Cách làm bún gạo xào rau củ chay

Nguyên liệu

Bún gạo khô: 300g

Cà rốt: 100g

Rau cải ngọt: 100g

Đậu hũ: 2 miếng

Giá đỗ: 100g

Bắp cải: 100g

Gia vị: Dầu ăn, hạt nêm chay, xì dầu



Nguyên liệu làm món bún xào rau củ chay (Nguồn: Internet)

Cách thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Trước hết, bún gạo ngâm vài tiếng trong nước cho mềm. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch rồi bào sợi. Rau cải bỏ phần rễ, rửa sạch, cắt khúc. Đậu hũ chiên vàng, thái chỉ. Giá đỗ rửa sạch, vớt ra rổ và để ráo.



Sơ chế nguyên liệu làm món bún xào rau củ (Nguồn: Internet)

Bước 2: Xào các loại rau củ

Đun nóng dầu ăn, cho cà rốt vào xào trong 1 phút rồi cho tiếp bắp cải, đậu hũ, rau cải, giá đỗ vào xào cùng và nêm nếm gia vị cho ngấm.



Xào các loại nguyên liệu cà rốt, giá đỗ, bắp cải,... (Nguồn: Internet)

Bước 3: Xào bún chay rau củ

Sau đó, cho bún gạo vào xào cùng, nêm nếm gia vị vừa ăn rồi tắt bếp. Bạn có thể thêm một chút xì dầu để màu sắc đẹp hơn.



Món bún gạo xào rau củ chay thơm ngon, hấp dẫn (Nguồn: Internet)

Cách làm bún xào nấm chay

Nguyên liệu

Bún khô: 200g

Đậu hũ: 1 miếng

Cà rốt: 50g

Cải thìa: 100g

Nấm đùi gà: 100g

Tàu hũ ky: 100g

Hành boa rô: 10g

Gia vị: Dầu ăn, hạt nêm chay, xì dầu



Nguyên liệu chế biến món bún xào nấm chay (Nguồn: Internet)

Cách thực hiện

Bước 1: Sơ chế

Bún gạo đem trụng qua nước sôi cho mềm, vớt ra bát lớn cùng 2 thìa cafe dầu mè rồi đảo đều. Nấm đùi gà cắt bỏ chân, rửa sạch rồi thái sợi. Đậu hũ chiên vàng đều rồi thái chỉ bằng chiếc dĩa.

Cải thìa chẻ làm đôi, đem ngâm nước muối pha loãng sau đó vớt ra rửa sạch và để ráo nước. Tàu hũ ky ngâm qua nước cho nở mềm, vớt ra vắt ráo nước rồi thái sợi. Cà rốt gọt bỏ vỏ, đem rửa sạch rồi bào sợi nhỏ.



Trụng bún qua nước sôi cho mềm (Nguồn: Internet)

Bước 2: Chế biến bún xào nấm chay

Đun nóng dầu ăn, cho phần trắng của hành boa rô vào phi thơm rồi cho cà rốt, nấm đùi gà vào xào đều cùng 2 thìa cà

phê bột nêm. Đảo đều 2 phút thì cho cải thìa vào cùng chung. Khi các nguyên liệu bắt đầu chín, cho đậu phụ vào đảo cùng thêm 2 phút. Sau đó, cho tàu hũ ky cùng các gia vị chay khác vào nêm cho vừa ăn thì tắt bếp.



Bún xào nấm chay thơm ngon khó cưỡng (Nguồn: Internet)

Cách làm nước tương ăn bún xào chay ngon bất bại

Nguyên liệu

Nước tương

Đường

Nước cốt chanh

Ớt

Tỏi



Nguyên liệu pha nước tương ăn bún xào chay (Nguồn: Internet)

Cách thực hiện

Cho 150ml nước tương, 35g muối đường, nước cốt chanh, 50ml nước lọc vào một cái tô. Sau đó, dùng muỗng khuấy đều cho tan đường rồi thêm ớt và tỏi băm nhuyễn vào.



Cách làm nước tương ăn bún xào chay (Nguồn: Internet)

Hướng dẫn cách xào bún không bị dính

Để xào bún giòn dai, không bị dính và nát thì các bạn có thể làm theo hướng dẫn sau:

Bước 1: Bạn ngâm bún trong nước lạnh khoảng 10 - 15 phút, sau đó bóp bún có cảm giác hơi mềm thì giữ nhẹ cho sợi bún tơi ra rồi vớt ra rửa để ráo. Nếu bạn muốn bún có cảm giác giòn dai thì nên luộc hoặc trụng nhanh trong nước sôi lửa lớn rồi vớt bún đặt vào tô nước đá khoảng 5 phút và vớt ra để ráo.



Ngâm hoặc trụng bún trước khi xào (Nguồn: Internet)

Bước 2: Xào sơ rau củ, nêm gia vị rồi cho bún vào trộn đều khoảng 3 phút. Khi thấy sợi bún săn lại, thử sợi bún hơi mềm thì tắt bếp.



Xào chín tất cả rau củ rồi mới cho bún vào (Nguồn: Internet)

Bún xào chay bao nhiêu calo

Bún là loại thực phẩm có thể chế biến thành nhiều món ăn đa dạng. Trong đó, bún gạo xào chay được nhiều người yêu thích vì tính dễ ăn, dễ làm và thanh đạm. Món ăn này thường được nấu cùng với đậu hũ, giò chay và các loại rau củ như cà rốt, giá đỗ, hành, nấm. Vì thế, chúng ta có thể tính trung bình 1 khẩu phần ăn chay sẽ tầm 550 calo.

Cụ thể, 1 người khoảng 200g bún tươi thì chưa 220 calo, kết hợp chế biến cùng với 200g rau củ là 50 - 100 calo tùy loại và dầu ăn tầm 120 calo. Như vậy, 1 phần bún xào chay sẽ tầm 440 calo, nếu phối hợp cùng các nguyên liệu chay khác thì có thể khoảng 550 calo.

Các câu hỏi thường gặp khi làm bún gạo xào chay

Cách làm bún gạo xào chay thập cẩm

Nguyên liệu và cách làm bún gạo xào chay thập cẩm tương đối đơn giản, vào ngay bài viết để xem công thức thực hiện nhé.

Cách xào bún giòn ngon không bị dính

Bạn cần ngâm cho bún nở ra trước khi xào để tránh tình trạng bún bị dính, ngoài ra hãy xào rau củ trước rồi mới cho bún vào nhé.

Hy vọng qua các hướng dẫn mà Nguyễn Kim vừa chia sẻ trên sẽ giúp bạn có được thành phẩm là những món **bún xào chay** thơm ngon, thanh đạm và đẹp mắt. Còn chần chờ gì nữa mà không trở tài ngay để “đổi gió” cho thực đơn bữa ăn chay của gia đình. Chúc bạn thật thành công nhé!

Nguồn: <https://www.nguyenkim.com/bun-xao-chay.html>