

CÁCH LÀM CHẢ GIÒ CHAY KHOAI LANG NGON - ĐƠN GIẢN TẠI NHÀ

Khoai lang là một loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe, đặc biệt khoai lang có thể chế biến theo cách chiên, rán mà không lo sợ béo như khoai tây. Qua bài viết này, quán ăn chay Hà Nội - Vị Lai giới thiệu đến bạn đọc 3 cách làm chả giò chay khoai lang ngon miệng mà không lo ngại ngấy hay béo.

1. Cách làm chả giò chay khoai lang đơn giản

Bên ngoài bao phủ bởi lớp vỏ giòn của bánh ram nhưng bên trong lại là phần nhân mềm mại của khoai lang, đây là món chả giò chay khoai lang truyền thống. Món ăn chay này dùng nóng và chấm kèm tương cà chua hoặc nước chấm xì dầu thì đúng là không thể từ chối được.



💡 Nguyên liệu:

3 củ khoai lang to

1 củ tỏi

1 củ hành khô

150g nấm rơm

50g mộc nhĩ

1/2 củ cà rốt

150g dừa bào sợi

Hạt tiêu xay

Muối

Bánh ram cuốn chả giò

Sơ chế:

Mộc nhĩ ngâm nước cho mềm, nấm cắt rễ sau đó cắt sợi và băm nhỏ.

Khoai lang rửa sạch gọt rồi bào sợi.

Cà rốt rửa sạch, cắt sợi nhỏ.

Nấm rơm ngâm muối, sau đó trần qua nước sôi, cho bột mùi hăng, cắt hạt lựu.

Tỏi và hành khô bóc vỏ, băm nhuyễn.

💡 Cách làm:

Cho khoai lang bào, mộc nhĩ, cà rốt, nấm rơm, dừa nạo vào một chiếc bát to, nêm gia vị cho vừa miệng rồi trộn đều để thấm gia vị.

Trải bánh ram ra, múc nhân vào giữa, rồi cuốn lại sao cho vỏ bánh không bị bục, rách. Đảm bảo phần nhân bánh vẫn gọn gàng ở trong.

Bắc chảo lên bếp, chờ dầu sôi. Cho chả giò vào chiên trong chảo dầu với nhiệt độ trung bình cao, khoảng 2 phút là được,

khi thấy các mặt đã vàng đều thì vớt ra.

Dùng chả giò khoai lang khi còn nóng, chấm cùng tương ớt, mắm chay sẽ ngon hơn.

2. Cách làm chả giò chay khoai lang phomai

Đây là món ăn rất được các bạn nhỏ ưa thích, bởi vị ngọt và mềm của khoai lang kèm theo hương vị ngậy ngậy từ phô mai, tất cả được gói lại trong lớp vỏ giòn tan của bánh ram.



💡 Nguyên liệu:

4 củ khoai lang (nên chọn loại khoai lang củ vừa phải, tròn, khi cạo vỏ ra có màu vàng đậm).

8 chiếc bánh ram cuốn chả (hoặc có thể dùng bánh tráng, tuy nhiên bánh ram sẽ giòn hơn và không bị vỡ)

1 thìa đường

8 thanh phô mai mozzarella

1 thìa phô mai Parnesan bột

Bột rau mùi tây

Tương ớt

Dầu ăn

💡 Cách làm:

Khoai lang đem rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ để ra bát.

Dùng đĩa dầm khoai lang cho nhuyễn, cho một chút đường

lên rồi trộn đều.

Lấy bánh ram ra trải lên thớt, đặt một chút khoai lang lên rồi để thêm miếng phô mai lên trên.

Sâu đó cuốn lại và cho vào chảo chiên vàng, đến khi chín thì vớt ra đĩa để cho ráo dầu, rắc ít bột mùi lên.

3. Cách làm chả giò chay khoai lang với cải bắp

Món ăn này là sự kết hợp của khoai lang và cải bắp, hương vị này sẽ đem đến một cảm giác mới lạ hơn so với các món chả giò chay khoai lang khác.



💡 Nguyên liệu:

300g cải bắp trắng

2 củ khoai lang

1 thìa bột gừng

2 nhánh tỏi

Nửa củ hành tây tím

2 thìa canh sốt me

1 thìa canh xì dầu

Muối

Nước

Dầu vừng

10 miếng bánh ram cuốn chả

💡 **Cách làm:**

Chuẩn bị lò nướng ở nhiệt độ 350 C.

Cho vào bát 2 thìa sốt me, 1 thìa xì dầu, một chút muối và 1 thìa nước. Trộn đều và đánh tan các nguyên liệu.

Cắt cải bắp và khoai lang thành các sợi dài khoảng 5 cm.

Nướng khoai lang và cải bắp trong khoảng 5 phút. Khi bỏ cải bắp ra, quét một lớp dầu oliu lên bề mặt để không bị khô.

Cắt hành tây thành các miếng dài và mỏng. Cho vào chảo 1 thìa dầu vừng và để nhiệt độ ở mức trung bình. Cho tỏi, gừng, hành tây vào đảo đều cho đến khi thấy hành tây bắt đầu vàng.

Cho cải bắp và khoai lang vào đảo qua trong khoảng 2 phút, khi thấy cải bắp chín mềm thì cho thêm nước sốt me đã trộn ở trên vào. Nấu trong khoảng 2 phút rồi bỏ ra.

Trải bánh tráng ra và cho nhân chả vào, cuộn lại cẩn thận để tránh bị bung và vỡ chả.

Xếp chả giò chay đã cuộn xong vào khay nướng, dùng chổi quét một lớp dầu oliu lên trên bề mặt của chả.

Cho chả vào lò nướng trong khoảng 7 đến 10 phút. Khi thấy chả chuyển sang màu vàng nâu nhạt là được.

Trên đây là một số *cách làm chả giò chay khoai lang* để làm

tại nhà, hy vọng với các món chay dễ làm này, bạn có thể bổ sung thêm một món ăn chay ngon miệng cho bản thân và cả gia đình.

Nguồn: vilai.vn