

CÁCH LÀM MÓN CANH CHAY RAU CỦ THƠM NGON

Canh là món ăn không thể thiếu trên mâm cơm của mỗi gia đình, đối với những người ăn chay thì món canh chay rau củ thường được nấu từ các loại rau củ như cà rốt, củ cải, ngô... Qua bài viết này, quán cơm chay ngon ở Hà Nội - Vị Lai sẽ giới thiệu đến bạn đọc 3 công thức nấu canh chay rau củ kết hợp từ những nguyên liệu mới mẻ hơn như nấm, bí ngòi, rau cải chip.

Canh chay rau củ từ nấm

Nấm vốn được mệnh danh là thịt đối với người ăn chay, bông cải xanh là nguồn thực phẩm cung cấp nhiều chất xơ, khoáng chất và đây là nguyên liệu chính của 2 món ăn này.



Nguyên liệu:

2-3 thìa dầu oliu

1 củ hành tây thái miếng

3 nhánh tỏi băm

100g nấm mỡ

2 cái súp lơ nhỏ

1 quả bí ngòi

Xì dầu

1 thìa cà phê lá mùi khô

1 thìa cà phê lá Oregano

Muối

Hạt tiêu

1 thìa rượu trắng

1 thìa dấm táo

1 thìa đường

Cách làm:

Dùng 1 chiếc chảo lớn, cho dầu , hành tây vào xào qua ở nhiệt độ trung bình trong khoảng 7 phút cho hành tây mềm.

Cho tỏi vào đảo đến khi thấy thơm và vàng.

Cho nấm, súp lơ xanh, bí ngòi, nước tương, lá thơm, lá oregano, muối, hạt tiêu vào đảo cho thơm sau đó thêm nước

vào đun cho cho đến khi nấm và các loại rau củ mềm.

Nêm thử vị và cho dấm vào sao cho vừa miệng ăn, cho đường, muối, hạt tiêu tùy theo khẩu vị. Cho bột ngô đã hòa với nước vào nồi đun khoảng 3 phút chín.

Bỏ ra bát trang trí cùng lá mùi là có thể dùng được luôn, món ăn này nên dùng nóng thì sẽ ngon hơn.

Canh chay rau củ kiểu Thái

Nếu những món canh chay rau củ truyền thống đã trở nên nhàm chán thì bạn có thể thay đổi bữa ăn với món canh rau củ theo công thức của người thái. Hương vị thơm nồng của ớt chuông cùng vị ngậy bùi của nước cốt dừa sẽ khiến bạn cảm thấy thích thú với bữa ăn của mình hơn.



Nguyên liệu:

1/2 củ hành tây

1/2 quả ớt chuông

40g nấm

2 nhánh tỏi băm

1 thìa tỏi băm

1 thìa ớt băm

500ml nước

400ml cốt dừa

1 thìa đường nâu

1 bì đậu phụ

1 thìa nước cốt me

Nước cốt chanh (nửa quả chanh)

Hành lá thái nhỏ

Cách làm:

Hành tây gọt vỏ thái miếng

Ớt chuông bỏ hạt thái miếng hạt lựu

Nấm cắt rễ, rửa sạch, thái mỏng

Cho hành tây, ớt chuông đỏ, nấm, tỏi, gừng, ớt thái, nước cốt dừa, đường, nước vào một cái nồi to nấu với nước trong 5 phút.

Thêm đậu vào và đun khoảng 5 phút nữa. Cho nhỏ lửa xuống, nước cốt me, nước cốt chanh và hành lá vào khuấy đều lên rồi tắt bếp ra. Bỏ ra bát là có thể dùng luôn. Món này có thể ăn nóng hoặc nguội đều được.

Canh chay rau củ từ cải chíp

Món canh này sẽ mang đến một cách chế biến khác cho rau cải chíp, không chỉ đơn thuần là xào, hấp nữa. Vị ngọt và giòn của đậu, ăn kèm với rau cải chíp và nước canh cay nồng sẽ làm cho buổi tối của bạn ấm áp hơn.



Nguyên liệu:

- 2 thìa canh dầu thực vật
- 2 thìa gừng băm
- 3 nhánh tỏi băm
- 800ml nước
- 10g nấm hương khô
- 150g măng củ
- 2 Bìa đậu phụ
- 1 mớ cải chip (lưu ý chỉ lấy phần lá xanh)
- 2 thìa dấm gạo
- 1 thìa cà phê sa tế
- 1 thìa xì dầu
- 1 thìa đường
- 2 thìa bột ngô hòa cùng nước
- 6 củ hành lá thái nhỏ
- 1 nắm rau mùi
- Vùng rang

Cách làm:

Làm nóng chảo và cho dầu vào, khi dầu nóng, cho gừng và tỏi vào đảo nhanh trong một phút, cẩn thận tránh để cháy.

Đậu rán vàng đều các mặt sau đó cắt thành các miếng vuông

nhỏ.

Cho nước vào và vặn lửa lớn hơn để mau sôi. Cho lửa nhỏ xuống và cho nấm, măng vào đun khoảng 10 phút. Cho phần lá của rau cải chip, dấm, sa tế, nước tương, đường vào đun đến khi thấy lá rau cải chín tái là được.

Nếm gia vị theo sở thích, thêm đậu phụ và một chút bột ngô cho món canh thêm mùi thơm. Bỏ ra bát và thêm vài lá mùi và chút vừng lên trên là được.

Trên đây là một số công thức nấu món canh chay rau củ ngon miệng. Hãy bổ sung thêm những cách làm món chay ngon này vào sổ tay nấu ăn của mình để có dịp thì trở tài nhé.

Nguồn: vilai.vn