

CÁCH LÀM MÓN CHAY KHO MẶN NGON - ĐƠN GIẢN - DỄ LÀM

Trong văn hóa ẩm thực Việt Nam, những món kho luôn được người Việt Nam lẫn khách du lịch nước ngoài ưa thích. Sự kết hợp của hương vị đậm đà từ các nguyên liệu làm nước sốt tạo nên một món chay kho tinh tế trên bàn ăn. Là người ăn chay, bạn đã biết cách làm những món kho chay ngon đúng điệu? Qua bài viết này, giới thiệu đến bạn TOP 5 cách kho đồ chay ngon, hương vị hấp dẫn nhưng vô cùng đơn giản, dễ làm.

1. Cách làm món chay kho mặn từ Cá chay

Món chay kho mặn, hay còn được biết đến là những món ăn chay giả mặn; có hương vị thơm ngon, hấp dẫn nếu bạn biết chế biến đúng cách. Món cá chay kho là một ví dụ điển hình.



Món chay mặn thơm ngon từ Cá chay

💡 **Nguyên liệu món chay kho mặn từ Cá chay:**

1 củ hành tây (thái miếng vuông nhỏ)

15g gừng tươi (nghiên nhỏ)

20g bột cà ri

15g đường

450ml cốt dừa

Muối

Hạt tiêu xay

Măng tây

200g cà tím (cắt nhỏ)

250g cá chay

Cách làm món chay kho mặn đơn giản từ Cá chay:

Lấy một chiếc chảo nhỏ, cho 30ml dầu thực vật vào. Khi dầu sôi, cho hành, gừng, bột cà-ri, đường vào rồi đảo trong 1 phút. Sau đó, cho cốt dừa vào và đun nhỏ lửa trong 10 phút.

Sử dụng một chiếc chảo khác, dùng 30ml dầu thực vật rồi cho súp lơ, măng tây vào xào khoảng 2 phút.

Lấy cà tím, cho vào chảo xào đến khi chín.

Cho cá chay vào chảo rán qua, nêm thêm một ít muối cho vừa vị.

Cuối cùng, cho tất cả nguyên liệu đã chuẩn bị vào trong nồi kho, đóng nắp lại và để ở nhiệt độ trung bình trong khoảng 30-40 phút. Nêm thêm một ít muối và đường vào. Khi đã chín, cho món kho chay ra đĩa và thưởng thức.

2. Cách làm món chay kho mặn từ Thịt heo chay

Khi ăn chay, bạn có thể sẽ nhớ tới những món ăn đã từng

thường thức, đặc biệt là những món thịt heo kho. Nhưng kể cả khi ăn chay, bạn vẫn sẽ được thưởng thức những hương vị quen thuộc đó. Món chay kho mặn: “thịt lợn chay chua cay” sẽ không khiến bạn thất vọng.



Món chay mặn thơm ngon từ thịt heo chay

💡 Nguyên liệu làm món chay kho mặn từ thịt heo chay:

400g thịt lợn chay

1 quả ớt chuông (thái nhỏ)

1 củ hành tây (thái miếng dài, mỏng)

180ml sốt cà chua

60ml dấm gạo

15g tương tỏi ớt

45g hạt vừng

2 nhánh tỏi (bóc vỏ, băm nhuyễn)

15g gừng tươi (băm nhuyễn)

100g đường nâu

💡 Cách làm món chay kho mặn ngon từ thịt heo chay:

Luộc qua thịt lợn chay trong nước sôi trong 5-7 phút.

Trong lúc luộc thịt lợn chay, hòa tan nước sốt bằng cách trộn tương cà, dấm, đường nâu, hạt vừng, gừng, tỏi. Đánh trộn đều lên, nếm thử. Nếu sốt quá mặn hoặc quá nhạt, bạn có thể cho

thêm muối hoặc làm loãng đi.

Đun nóng chảo, cho dầu vào rồi phi hành và ớt chuông đến khi chín.

Bỏ thịt lợn chay, sốt, hành và ớt chuông vào nồi kho, cho thêm 100ml nước nữa. Cuối cùng, đóng nắp, để ở nhiệt độ phù hợp và kho trong 30-45 phút.

3. Cách làm món kho chay đơn giản với Đậu phụ

Với hương vị đậm đà từ món đậu phụ kho chay này sẽ đem lại một trải nghiệm hoàn toàn khác so với những món đậu phụ bạn từng thưởng thức.



💡 Nguyên liệu làm món kho chay đơn giản với Đậu phụ:

30ml xì dầu

30ml mật ong

5ml dấm

5g nước tương tỏi ớt

350g đậu phụ

30ml dầu thực vật

15g tỏi (bóc vỏ, nghiền nhỏ)

Hành lá (thái nhỏ)

Cách làm món chay kho ngon với đậu phụ:

Trộn lẫn xì dầu, mật ong, dấm và tương tỏi ớt vào với nhau.

Đánh đều lên để tất cả được hòa tan.

Cắt đậu phụ thành các miếng dày khoảng 1cm, dài khoảng 4-5cm. Sau đó cho vào giấy khô để thấm hết ẩm trong đậu phụ.

Đun nóng chảo, cho dầu ăn vào rồi bỏ đậu phụ vào rán. Trong khi rán, lật đều và nhẹ tay để đậu phụ chín vàng đều ở tất cả các mặt.

Khi đã rán xong đậu, bỏ đậu vào giấy thấm dầu. Sau đó đổ sốt xì dầu cùng với đậu phụ vào trong nồi kho, cắt thêm một ít ớt tươi vào. Cho thêm khoảng 100-200ml nước vào nồi kho để tránh nồi bị cháy. Cuối cùng, đóng nắp nồi, kho đậu trong 5-10 phút ở nhiệt độ vừa phải.

Lấy món ăn ra, cắt một ít hành lá lên trên món ăn và thưởng thức khi còn nóng.

4. Cách làm món kho chay ngon kiểu Ý với Nấm mỡ

Bạn tìm kiếm một món ăn chay ngon để ăn cùng với cơm hoặc mì Ý? Những cây nấm trắng mỏng, kết hợp cùng với sốt rượu vang đỏ, sẽ là sự lựa chọn hoàn hảo cho bạn.



💡 Nguyên liệu làm món kho chay ngon kiểu Ý với Nấm mỡ:

45ml dầu ô-liu

45g bơ thực vật

450g nấm mỡ trắng

1 củ tỏi (bóc vỏ, thái nhỏ)

15ml rượu vang đỏ (loại dùng cho nấu ăn)

15ml xì dầu

2g muối

Hạt tiêu đen xay nhỏ

💡 **Cách làm món chay kho ngon kiểu Ý với Nấm mỡ:**


Lấy một chiếc chảo, cho dầu ô-liu và bơ vào, đun nóng đến khi bơ gần chảy hết. Sau đó, cho nấm, tỏi, xì dầu, một ít hạt tiêu và muối vào. Đảo cho đến khi nấm bắt đầu chín nấu rồi tắt lửa.

Cho tất cả nguyên liệu trong chảo vào nồi kho, đổ rượu vang đỏ vào cùng 50ml nước vào nồi. Đóng nắp, kho ở nhiệt độ vừa phải khoảng 5-8 phút.

Tắt bếp, đưa món chay kho ra đĩa và thưởng thức.

5. Cách làm món kho chay đơn giản với Bí ngòi-cà chua

Dù chỉ mới xuất hiện trong một thời gian ngắn, bí ngòi đã được người Việt áp dụng vào rất nhiều món ăn. Nhờ công dụng với sức khỏe, cũng như vị ngọt thanh, bí ngòi rất là nguyên liệu phổ biến trong các *món kho chay dễ làm*.

 **💡 Nguyên liệu làm món kho chay đơn giản với Bí ngòi-cà chua:**

1 quả bí ngòi (thái miếng)
5 quả cà chua
5 nhánh tỏi (bóc vỏ, nghiền nhỏ)
30ml dầu ô-liu
2g ngũ vị hương
Muối kosher
Hạt tiêu

💡 Cách làm món kho chay ngon với Bí ngòi-cà chua:

Đun nóng dầu ô-liu trong chảo rồi cho tỏi vào đảo.

Tiếp đến, bỏ bí ngòi cùng một ít muối, hạt tiêu rồi đảo đều lên khoảng 4-5 phút.

Lấy một chiếc chảo khác, cho cà chua vào, đun nóng, rồi ép từng miếng để ra hết sốt. Sau đó cho gia vị ngũ vị hương vào sốt cà chua, khuấy đều lên.

Cuối cùng, cho bí và sốt cà chua vào trong nồi kho, đóng nắp lại và đun khoảng 5-10 phút.

Đưa món ăn ra và thưởng thức.

Nếu là một người nội trợ thông thái, chắc chắn bạn sẽ không thể bỏ qua *các món mặn chay* giàu dinh dưỡng, đậm

đà hương vị trên.

Nguồn: vilai.vn