

## Cách làm món dưa chuột ngâm xì dầu rất đơn giản, chị em học ngay công thức để cả nhà ăn giải ngán trong những buổi tiệc cuối năm

Những buổi tiệc cuối năm nếu ngập tràn thịt, cá, đồ hải sản hay quá nhiều chất đạm, chất béo thì các món ăn dân dã, thanh đạm, đặc biệt là có vị chua sẽ giúp cả gia đình bạn cân bằng lại dinh dưỡng.

Một trong những món ăn ngon miệng, giải ngán, cực dễ làm, nguyên liệu lại có thể mua ở bất kì chợ hay siêu thị nào như món dưa chuột ngâm xì dầu được bạn Trang Ruby chia sẻ như dưới đây chị em hãy tham khảo và chiêu đãi cả nhà.

### **1. Chuẩn bị nguyên liệu**

- Dưa chuột: 1kg
- Nước: 200ml
- Xì dầu (nước tương): 150ml
- Dấm ăn: 20ml
- Đường: 160g
- Tỏi: 1 củ to
- Ớt: tùy ý



## 2. Cách làm

- Tỏi ớt băm nhỏ và cắt lát mỏng.
- Dưa rửa sạch, ngâm nước muối loãng 15 phút vớt ra rửa lại để ráo nước.



- Dưa bổ làm đôi, dùng thìa nạo sạch ruột. Cắt chéo dưa miếng vừa ăn (đừng mỏng quá khi vắt sẽ bị teo lại không còn

độ giòn nữa).



- Ngâm với 100g đường trong 40 phút sau đó gạn sạch nước.
  - Pha lần lượt: xì dầu, nước, dấm ăn, đường còn lại rồi đun sôi để thật nguội.
  - Trộn đều dưa cùng tỏi ớt cùng nước ngâm. Xếp vào lọ đậy kín bỏ ngăn mát tủ lạnh sau 5 tiếng là ăn được.
- Lưu ý: Dùng đường để ướp thay vì dùng muối. Cho muối cũng

tiết ra nước nhưng không nên vì dưa mềm rất dễ ngấm mặn sẽ làm cho dưa sau khi ngâm bị mặn quá.



### **3. Thành phẩm**

- Món dưa chuột ngâm xì dầu thành công khi dưa dai giòn sần sật để lâu không bị úng nước.



Đặc biệt, đối với các chị em mong muốn giảm cân thì đừng bao giờ quên dưa chuột trong các món ăn hàng ngày. Trong dưa rất nhiều nước, một trong những thực phẩm có chỉ số calo thấp. Một bát dưa chuột cung cấp khoảng 13 calo, nhưng lại chứa nhiều chất xơ và chất chống oxy hóa giúp cải thiện các dấu hiệu đường tiêu hóa và giúp giảm cân.

Ngoài ra dưa chuột còn có nhiều tác dụng khác như: Giải độc, tác dụng tốt cho các khớp, giảm cholesterol máu, giúp chống táo bón, tốt cho da, tốt cho thận, có mái tóc đẹp và móng khỏe, giúp hơi thở thơm mát, giúp điều hòa huyết áp, giúp dự

phòng ung thư...

Thật tuyệt vời khi một loại rau quả được trồng phổ biến, ngon miệng như vậy lại có lợi ích thật không ngờ cho sức khỏe. Vì vậy hãy thưởng thức dưa chuột mỗi ngày và chế biến thành các món ăn khác nhau để gia đình cùng thưởng thức nhé chị em.

*Theo Tâm An - Vietnamnet*

*Nguồn:*

<https://tintuonline.com.vn/vao-bep/cach-lam-dua-chuot-ngam-xi-dau-gion-ngon-het-say-giai-nhiet-giai-ngan-n-464819.html>