

CÁCH LÀM MÓN XÀO CHAY THẬP CẨM NGON - GIÀU DINH DƯỠNG

Bữa ăn sẽ phong phú hơn nếu có các món xào chay thập cẩm, không chỉ có bề ngoài tươi sáng, nhiều màu sắc mà các món xào thường đậm gia vị và mùi hương hơn. Nhà hàng chay ngon Vị Lai giới thiệu đến bạn một số công thức món xào chay thập cẩm đơn giản có thể làm tại nhà mà lại rất đưa cơm nhé.

1. Cách làm món xào chay thập cẩm rau củ

Nếu bạn đã ăn chay được một thời gian thì rất có thể bạn sẽ thích món ăn này, nó rất dễ làm tại nhà và phù hợp với những người thích hương vị đồ chay Châu Á. Món ăn này có thể dùng cùng cơm hoặc xào cùng miến.



Thức ăn chín vừa tới sẽ giữ được vitamin và các chất thiết yếu

Nguyên liệu làm món xào chay thập cẩm rau củ:

2 thìa cà phê bột rong biển hoặc bột ngô

200ml cốc nước rau củ hầm hoặc nước trắng

2 thìa cà phê dầu mè

2 thìa cà phê xì dầu

2 thìa cà phê rượu rum

2 thìa cà phê gừng băm, tùy khẩu vị

1/2 thìa cà phê dầu thực vật
2 nhánh tỏi băm nhỏ
1 bông cải lớn
1 củ cà rốt lớn
50g nấm hương cắt lát hoặc mộc nhĩ
200g cải bắp trắng
20g hạt đậu cove
1 to 2 cây cần tây
10g hành tím
100g ngô non

 **Cách làm món xào chay thập cẩm rau củ:**

Hòa bột ngô/ bột rong biển cùng 100ml nước hầm củ quả/ nước trắng sao cho có dạng sệt sệt.

Rửa sạch các loại rau củ, gọt vỏ và thái lát.

Bắc chảo lên bếp chờ cho dầu nóng cho tỏi vào đảo nhanh qua, để nhiệt độ ở mức vừa phải.

Cho tiếp các loại rau củ quả đã đc thái lát vào đảo đều, tăng nhiệt độ lên cao. Đảo nhanh tay cho đến khi thấy thực phẩm bắt tái.

Cho hỗn hợp nước hầm rau củ cùng bột rong biển vào chảo, đẩy vung và đun rau củ trong hỗn hợp này khoảng tầm 3

phút.

Thêm gia vị, xì dầu, 1 chút rượu rum cho vừa miệng ăn, đảo đều và bắc ra, trang trí tại đĩa. có thể cho thêm chút đậu non xắt miếng để trang trí. Đậu phụ là thực phẩm giàu protein rất tốt cho sức khỏe

2. Cách làm món xào thập cẩm chay kiểu Trung Quốc



Nhiều loại rau kết hợp trong món xào chay thập cẩm sẽ giúp cơ thể được bổ sung chất dinh dưỡng

💡 Nguyên liệu làm món xào thập cẩm chay kiểu Trung Quốc:

1 thìa canh dầu cải

1 chiếc bông cải xanh

1 thìa canh nước hầm rau củ

50g cà rốt

50g đậu cove

6 cây nấm đùi gà

1 thìa cà phê dầu hạt dẻ/ dầu hạnh nhân

2 nhánh tỏi băm nhỏ

1 thìa gừng băm nhỏ

3 thìa cà phê xì dầu

3 muỗng canh nước hầm xương gà

1 thìa cà phê bột ngô

1 bát nhỏ cơm trắng

200g mề chay

💡 **Cách làm món xào thập cẩm chay kiểu Trung Quốc:**

Giữ cơm thật nóng.

Rửa, gọt vỏ và thái lát các nguyên liệu rau củ.

Bắc chảo lên bếp, để nhiệt độ ở mức trung bình và thêm dầu vào sau đó chỉnh lên mức cao hơn 1 chút.

Thêm bông cải xanh, mề chay và nước vào chảo, đun tầm 1 phút đến khi thấy thực phẩm bắt đầu tái.

Thêm cà rốt, đậu cove, nấm, nước hầm xương gà, tỏi, gừng băm vào đun tầm 2 phút cho đến khi thấy thực phẩm có màu tươi sáng, chín tới.

Cho xì dầu, nước hầm rau củ, bột ngô vào bát nhỏ và trộn đều.

Đổ hỗn hợp trên vào chảo và đun trong 1 phút. Sau đó bắt ra và đổ lên trên cơm trắng, món này nên ăn ngay để tránh nước sốt của rau củ làm cơm bị nhão.

3. Cách làm món xào chay thập cẩm rau củ kiểu Thái



Món xào chay thập cẩm kiểu Thái với đặc trưng cay nồng thơm mùi ớt sẽ làm bữa cơm thêm phần hấp dẫn

💡 **Nguyên liệu làm món xào chay thập cẩm rau củ kiểu**

Thái:

1 cây bông cải xanh

200g măng tây

150g ngô non

100g cà rốt

1 quả ớt đỏ băm nhỏ

1 quả ớt chuông đỏ

200g nấm rơm

2 nhánh tỏi đã được băm

1 thìa cà phê đường

1 thìa xì dầu

2 muỗng canh nước

2 thìa dầu mè

2 thìa nước sốt đậu tương

💡 **Cách làm món xào chay thập cẩm rau củ kiểu Thái:**

Rửa sạch các nguyên liệu, thái mỏng.

Trước tiên cần làm nước sốt cho món xào. Cho ớt băm, 1 thìa xì dầu, 2 thìa nước sốt đậu tương, 1/2 thìa đường, 2 muỗng canh nước vào bát và khuấy đều.

Cho chảo lên bếp, chờ chảo nóng cho dầu mè vào và để ở

nhiệt độ cao, cho tỏi băm vào cùng cà rốt thái lát mỏng.
Thêm bông cải xanh, ngô non, măng tây vào xào chung trong
tầm 1 phút.

Thêm ớt chuông đỏ, nấm rơm và nước sốt đã chế biến từ
trước vào xào cùng trong tầm 2 phút cho đến khi thấy các
nguyên liệu đều đã chín.

Rau củ được xào ở nhiệt độ cao vừa chín tới mà vẫn giữ được
nhiều protein và các vitamin thiết yếu.

Dùng nóng cùng cơm trắng để cảm nhận được trọn vẹn
hương vị của món ăn chay ngon miệng này.

Trên đây là các cách làm món xào chay thập cẩm tại một số
nước Châu Á. Rất mong những công thức trên hữu ích, có thể
giúp bữa ăn chay của bạn thêm phần đa dạng và đủ chất dinh
dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Nguồn: vilai.vn