

Cách nấu món chay ngon từ nấm, đậu phụ, rau củ quả thông dụng dễ làm

Nếu ai cho rằng ăn chay không ngon miệng thì sẽ phải thay đổi quan điểm khi biết làm và thưởng thức các món chay từ nấm, đậu phụ, rau củ quả thông dụng dễ làm nhưng tuyệt ngon.

Món rau quả xào chay

Nguyên liệu: 4-5 tai nấm đông cô; 100gr đậu hà lan; 1 củ cà rốt; 200gr bắp non; hành lá; Gia vị: nước tương, đường, muối, dầu ăn, bột năng.

Cách làm món rau quả xào chay:

Đậu hà lan rửa sạch, cắt bỏ đầu, lấy bỏ chỉ 2 bên. Bắp non rửa sạch, cắt đôi.

Cà rốt bào vỏ cắt miếng nhỏ, mỏng vừa ăn

Hành lá cắt xéo, nấm đông cô ngâm nở cắt gốc rồi cũng cắt miếng mỏng vừa ăn.

Cho chảo dầu sôi dầu vào, phi tỏi cho thơm sau đó cho bắp non và cà rốt vào xào đều.

Cho bắp non và cà rốt vào xào cùng là cách làm món ăn chay giữ được hương vị của món ăn. Khi bắp non, cà rốt đã chín sơ thì cho đậu Hà Lan và nấm đông cô vào tiếp. Khi xào, bạn nhớ cho thêm ít nước để rau chín đều và không bị khô chảo.

Sau cùng bạn cho hành lá vào. Nêm nếm gia vị gồm nước tương, muối, đường cho vừa khẩu vị.

Món nấm bào ngư chiên

Nguyên liệu: 400g nấm bào ngư; 100g bột năng, muối, tương ớt.

Cách làm nấm bào ngư chiên như sau:

Nấm bào ngư ngâm mềm, cắt bỏ phần gốc, rửa sạch để ráo nước.

Pha bột năng với ít nước, thêm tí muối, bột ngọt. Đánh tan rồi để trong khoảng 15 phút.

Khuấy đều lại bột, nhúng đều nấm bào ngư vào.

Làm nóng dầu trên bếp, khi dầu sôi thì cho nấm vào chiên giòn. Đổ ngập dầu để nấm chín vàng đều và giòn.

Nấm chiên xong cho ra giấy thấm dầu, dọn lên đĩa, ăn kèm với tương ớt.

Món chay đậu phụ kho nấm

Nguyên liệu: 3 miếng đậu phụ rán; 2 cái nấm đùi gà (có thể thay bằng nấm rơm hay nấm trắng); 3 lát gừng; 3 thìa canh xì dầu; 1 thìa cà-phê dầu hào chay; 1 muỗng cà-phê dầu ăn; 1 thìa cà-phê đường; 1 bát con nước; hạt tiêu xay (nêm vừa miệng).

Cách làm món chay đậu phụ kho nấm như sau:

Đậu phụ rán cắt miếng quân cờ. Nấm rửa sạch, cắt lát.

Cho chảo lên bếp và cho tí xíu dầu vào, phi gừng cho thơm. Sau đó cho đậu hủ và nấm vào xào. Nêm gia vị xì dầu, dầu hào chay, tí muối và đường, thêm tí tí tiêu xay cho thơm. Cuối cùng cho chừng 1 chén nước vào.

Kho tới khi nước xốt hơi sệt lại là được. Tắt lửa múc món ăn ra đĩa, dùng với cơm nóng rất ngon.

Đậu phụ kho cà tím

Nguyên liệu: 2 quả cà tím; 1 bìa đậu phụ trắng; 1 cây nấm đùi gà; rau tía tô; Gia vị: nước tương, muối, hạt nêm chay, đường.

Cách nấu món đậu phụ kho cà tím:

- Nấm đùi gà rửa sạch rồi cắt miếng vuông vừa ăn. Cà tím cắt miếng nhỏ, ngâm với nước muối loãng khoảng 15 phút thì vớt ra để ráo nước.

- Dùng giấy lau đậu phụ cho sạch, cắt miếng vuông vừa ăn, thả vào chảo dầu nóng chiên cho đậu vàng đều 2 mặt, vớt ra để vào đĩa có lót giấy thấm dầu.

- Trút bớt phần dầu dư thừa sau khi chiên đậu vào bát, chừa lại một ít trong chảo, cho cà tím vào xào đến khi cà chín

mềm.

- Khi cà đã chín, bạn thêm nắm đùi gà và đậu hũ đã chiên vào, nêm nước tương, muối, hạt nêm chay, chút đường và chút nước rồi hạ lửa nhỏ, đảo đều cho các nguyên liệu thấm gia vị. Đến khi nước cạn, bạn nêm nếm lại cho vừa ăn rồi tắt bếp, múc ra đĩa và rắc ít rau tía tô đã thái nhỏ lên, dùng nóng.

Lan Ngọc (tổng hợp)

Theo infonet.vn