

CÔNG THỨC SU HÀO XÀO CHAY NGON PHONG CÁCH CHÂU ÂU

Su hào là loại củ rất phổ biến ở nước ta, nhắc đến su hào chúng ta thường nghĩ đến những món ăn đơn giản như luộc, xào cùng tỏi hoặc ngâm giấm cùng cà rốt. Những món ăn này đã quá quen thuộc, tại sao quý bạn đọc không khám phá thêm một số công thức chế biến su hào, đặc biệt là su hào xào của các nước Châu Âu?

1. Su hào xào chay với củ cải đỏ

Su hào và củ cải đỏ đều là những loại thực phẩm có dạng cứng nhưng trong công thức này sẽ khiến chúng trở nên mềm mại và ngọt ngào hơn. Ngoài ra một chút màu xanh trộn cùng trắng và đỏ sẽ khiến bữa ăn của bạn trở nên sinh động, cuốn hút hơn.



Nguyên liệu:

400g su hào non

200g củ cải đỏ

1 thìa cà phê dầu hạt cải

2 thìa cà phê sốt xì dầu

1 thìa cà phê giấm gạo

1 thìa cà phê dầu oliu

💡 **Cách làm:**

Gọt vỏ su hào, rửa sạch, thái con chì.

Rửa sạch củ cải đỏ, nạo nhẹ lớp vỏ bên ngoài để không mất mfu sắc. Cắt củ và là riêng, thái con chì củ cải.

Bắc chảo lên bếp chờ chảo nóng rồi cho dầu vào. Chờ khi dầu sôi, cho củ cải và su hào vào đảo đều tay khoảng 7 phút rồi cho sốt xì dầu và dấm vào, đảo thêm tầm 5 phút nữa và bỏ ra đĩa trang trí.

2. Su hào xào chay thập cẩm

Món ăn này khá đơn giản và dễ làm, hơn nữa các nguyên liệu đều rất dễ kiếm ở chợ. Với nhiều loại thực vật được sử dụng trong công thức này, đặc biệt là bông cải xanh (loại rau giàu đạm thực vật) sẽ khiến bữa ăn của chất lượng hơn nhiều.



💡 **Nguyên liệu:**

300g su hào

2 củ cà rốt

200g bông cải xanh

1 quả ớt chín

1 nhánh gừng

3 tép tỏi

1 củ hành tây

1 thìa cà phê dầu mè

2 thìa cà phê xì dầu

1 thìa cà phê mật ong

Hạt nêm chay

Hạt tiêu xay

💡 **Cách làm:**

Gọt vỏ su hào, cà rốt, hành tây. sau đó rửa sạch các nguyên liệu.

Thái lát su hào, cà rốt, hành tây, thái nhỏ bông cải xanh.

Đập dập tỏi và gừng, băm nhuyễn cùng ớt.

Bắc chảo lên bếp, cho dầu mè vào. Khi dầu đã sôi, cho hỗn hợp tỏi gừng ớt vào đảo qua. sau đó cho su hào, cà rốt, hành tây, bông cải xanh vào đảo nhanh tay.

Thêm hạt nêm vào cho vừa miệng. Đảo đến khi rau củ săn lại thì tắt bếp, thêm chút hạt tiêu và bỏ ra trang trí tại đĩa.

3. Su hào xào chay với mù tạt

Đây là một món ăn đặc trưng và rất ngon. Món ăn này được rất nhiều người ăn chay tại Châu Âu ưa thích bởi sự kết hợp hài hòa giữa các nguyên liệu. Bên cạnh đó, màu nâu mật của miếng su hào khi được chiên chín nhìn rất giống lát thịt bò.

Một món ăn chay thật gợi cảm và tinh tế.



💡 **Nguyên liệu:**

3 thìa mùi tây

3 thìa dầu oliu

1/2 chén nước mắm dầu thực vật

4 củ su hào cỡ vừa

1 thìa cà phê muối

💡 **Cách làm:**

Trộn hỗn hợp tỏi, mùi tây cùng dầu oliu trước 1 ngày để tỏi bay bớt mùi hăng.

Gọt vỏ su hào và cắt thành các thỏi nhỏ với độ dày vừa phải.

1/2 chén nước mắm dầu thực vật vào chảo nóng, chờ đến khi dầu nóng, cho su hào vào đảo đều trong 3 phút sao cho vàng nâu đều các mặt.

Bỏ ra đĩa, trộn cùng hỗn hợp mùi tây, tỏi và dầu oliu. Có thể rắc thêm chút muối lên trên để đậm vị hơn.

Hy vọng cách nấu các món chay thông dụng với su hào này sẽ giúp cho cuốn sổ tay ẩm thực của bạn thêm phong phú. Đừng ngại ngần thử chế biến các món su hào xào chay theo phong cách Châu Âu mới mẻ này nhé. Luôn luôn tìm hiểu và thử

nghiệp các công thức ăn chay mới mẻ sẽ giúp cuộc sống thêm phần thú vị đó.

Nguồn: vilai.vn