

Đổi vị món canh chay mướp hương nấu lạc



Nguyên Liệu

Mướp hương

Lạc hạt

Rau mùi, rau ngò

Hành tím, bột nêm

Hương dẫn nấu nướng

Bước 1

Mướp hương gọt vỏ, thái miếng mỏng vừa ăn

Bước 2

Lạc bóc vỏ giã nhỏ, rau thơm nhặt sạch để ráo nước. Hành tím bóc vỏ đập dập băm nhỏ

Bước 3

Bắc nồi lên bếp thêm chút dầu ăn đun nóng, cho tím băm vào phi hành thơm. Cho lạc đảo đều nêm nước lạnh(nước sôi) làm nước dùng vừa ăn.

Bước 4

Nước sôi cho mướp đã thái vào đun sôi canh, nêm gia vị bột nêm + chút bột ngọt tắt bếp. Thái rau thơm cho vào canh đảo đều là dùng thôi

Bước 5

Canh mướp nấu lạc, thơm vị mướp hương vị bù bù béo của lạc. Canh chay vẫn đảm bảo đủ dinh dưỡng, canh ăn nguội vẫn giữ nguyên vị nhé.

Nguồn:

<https://cookpad.com/vn/cong-thuc/13009222-d%E1%BB%95i-v%E1%BB%8B-mon-canh-chay-m%C6%B0%E1%BB%9Bp-h%C6%B0%C6%A1ng-n%E1%BA%A5u-l%E1%BA%A1c>