

Các món chay dễ dàng chế biến từ nhiều loại rau củ sẽ mang lại một bữa ăn "thanh" nhưng không "đơn điệu", ngon miệng và đủ dinh dưỡng cho cả nhà.

Bông cải, đậu cô-ve xào nấm cật heo



Thêm rau củ cho bữa ăn, dễ thực, Bông cải, đậu cô-ve xào, nấm cật heo, Chè hạt nhãn, Mứt chay, Canh rong biển, đậu hũ đậu nành

Nguyên liệu:

150g bông cải trắng, 150g bông cải xanh, 100g đậu cô-ve, 1/2 củ cà rốt, 100g nấm nút tươi, 200g đậu hũ, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê đường, 1 thìa cà phê muối, 1/2 thìa cà phê tiêu, 2 thìa súp dầu ăn.

Thực hiện:

Bông cải xanh và trứng rửa sạch, cắt nhỏ.

Đuôi cô-ve thái nhỏ, cắt khúc xéo dài khoảng 5-7cm. Cà rốt bào vụn, thái hoa, cắt lát tròn. Thái củ hành tây, vớt ra để ráo.

Nêm nút cắt nhỏ, rửa qua nước muối loãng.

Đã ăn o vớt lấy nước cốt.

Làm nóng dầu trong chảo, cho nấm nút vào chảo xào, cho bông cải, cà rốt, đuôi cô-ve vào chảo, cho nước cốt đã pha vào, xóc chảo, nêm muối, đường, hạt nêm vừa ăn.

Cho bông cải, đuôi cô-ve xào nước cốt đã pha ra đĩa, dùng kèm với cơm.

Rau củ muối ngâm màu đẹp, sau khi trứng qua nước sôi vớt ra ngâm ngay vào nước đá lạnh. Dùng dầu bào vụn lấy nước cốt sốt ngon hơn cắt nhỏ ăn.

Canh rong biển, đuôi hũ u nấm



