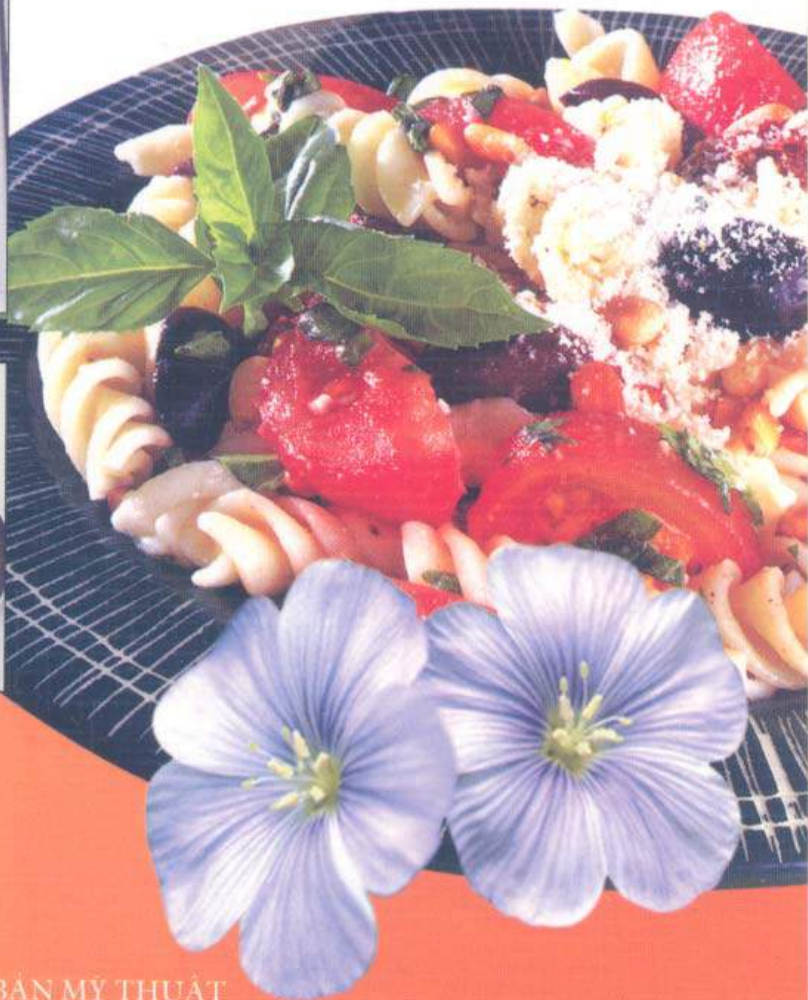


những
MÓN
ĂN CHAY
NỔI TIẾNG

THẾ HÙNG (N.KIẾN VĂN) biên soạn



Những

món ăn chay

nổi tiếng

Biên soạn: Thế Hùng
(Nhóm Kiến Văn)



Nhà xuất bản Mỹ thuật

Mục lục

Làm quen với các nguyên liệu nấu chay
6

Các món xúp & khai vị
20

Các bữa ăn nhanh & nhẹ
50

Những bữa ăn chính
75

Các món ăn phụ
118

Các món tráng miệng
153

Ấm thực là một trong những lãnh vực mà con người đã bỏ nhiều công sức tìm hiểu, để chọn lọc một chế độ ăn uống hợp lý nhằm phục vụ nhu cầu sống khỏe.

Hiện nay, việc ăn chay không chỉ dành cho người có đạo, mà do sự nhiễm bệnh của gia cầm, sự ô nhiễm môi trường, sự cạn kiệt tài nguyên do việc nuôi gia súc với quy mô lớn, nên việc ăn chay đã là một xu hướng dinh dưỡng lành mạnh khắp nơi trên thế giới.

Ăn chay, với những thực phẩm tươi tốt nhất như rau xanh, dầu thực vật, những sản phẩm từ sữa..., có khả năng cung cấp sinh lực, năng lượng và protein vừa đủ cho cơ thể.

"Những món ăn chay nổi tiếng" là cẩm nang ẩm thực chay hoàn hảo, nó hấp dẫn ngay cả những người ăn mặn đã từng cho rằng ăn chay là thiếu dinh dưỡng.

Bạn hãy thử thay đổi món mặn mỗi ngày bằng món chay, chắc chắn sức khỏe của bạn sẽ được cải thiện.

Làm quen với các nguyên liệu nấu chay

Rau quả thật sự tuyệt vời khi nó là một yếu tố quan trọng trong việc giữ gìn và bảo vệ sức khỏe. Ngày nay, rau quả được bày bán ở khắp mọi nơi trong các cửa hàng, siêu thị và các chợ dọc đường phố, mọi người chắc chắn sẽ tìm được một vài loại rau quả thích hợp với khẩu vị. Chúng chứa đầy vitamin và khoáng chất, đồng thời cũng đóng góp hơn phân nửa lượng vitamin C thiết yếu mỗi ngày và một phần tư lượng vitamin A, cũng như acid folic và các chất trọng yếu như calcium.

Rau quả tốt cho mọi người. Những chất dinh dưỡng chúng chứa yểm trợ cho hệ thống miễn dịch và cải thiện sức khỏe. Sức khỏe được cải thiện có thể nhìn thấy qua mái tóc mượt và dày hơn, làn da sáng mịn hơn và không bị béo phì.

Rau quả chứa một tỉ lệ nước cao và rất ít calo – chính bơ và nước xôi nhiều kem làm cho chúng có nhiều chất béo. Đa số chúng không chứa chất béo hay dầu, là món ăn lý tưởng cho những ai muốn giảm cân. Đối với những người kiêng mặn, rau quả là thực phẩm lý tưởng, vì chúng thường có hàm lượng natri rất thấp. Hầu

hết rau quả cũng là món ăn kiêng làm giảm cholesterol và cấu tạo của chúng giúp hạ thấp mức độ cholesterol trong máu.

Sự pha trộn tuyệt vời

Luôn có sẵn nhiều loại rau quả tươi quanh năm. Bạn có thể chế biến với hàng trăm loại rau quả và bằng những phương pháp nấu nướng khác nhau.

Cho dù khẩu vị và sở thích của bạn là gì, các món ăn được trình bày dưới đây sẽ kích thích vị giác của bạn. Hãy thử món nấm rơm & củ hành cho buổi cắm trại ngoài trời; Để có một buổi điếm tâm thịnh soạn, hãy làm món

trứng trắng và khoai tây, còn món chay là lựa chọn tuyệt vời trước khi lên giường.

Trẻ em, người ăn chay trường và người ăn mặn

Nếu thực khách là trẻ em, hãy thử xúp thịt hay vừng xào khi bạn có ít thời gian, hoặc bông cải phô mai – món ưa thích của trẻ – nếu tú thục ăn trông có vẻ trống trải.

Tuy nhiên, nếu là người ăn mặn, bạn có thể thêm một ít thịt hay cá vào những món ăn. Bạn có thể thêm hương vị và màu sắc với nước sốt và đồ gia vị.

Nhiều trong số những món ăn được giới thiệu thích hợp cho người ăn chay trường. Những món ăn này không chứa bất kỳ sản phẩm có nguồn gốc động vật nào, chúng có thể được ăn riêng hoặc như là món ăn kèm với món ăn khác cho những người ăn mặn.

Các loại rau quả

Rau quả rất dồi dào và phong phú. Để tiện tham khảo, chúng đã được chia theo từng nhóm sau:

♦ **Họ cải bắp:** Nhóm rau này cung cấp một nguồn vitamin C tuyệt hảo. Bông cải xanh tác

động tốt khi được kết hợp với các loại rau khác và với kem hoặc nước sốt phô mai. Khi mua bông cải xanh, hãy tìm bông có màu xanh đậm hoặc tím. Hãy lựa cuống bông chắc, trữ trong tủ lạnh và dùng trong vòng hai ngày. Tia bột những bông quá nhỏ, trong khi chứa lại một chút cong non nếu bạn thích. Loại bỏ những cong già và lá. Cắt bông thành những miếng đều nhau để nấu. Tốt nhất nên hấp hoặc xào bông cải xanh để bảo quản lượng acid folic, vitamin A và kali chứa trong nó.

Cải Brussel khá giống bắp cải non. Bảo quản lạnh trong vài ngày. Chúng quá nặng mùi nên không thể ăn sống, tốt nhất nên hấp sơ, áp chảo, xào hoặc luộc và ngâm trong bơ.

Bắp cải và cải xoăn cũng thuộc họ cải bắp. Cải bắp cần phải nặng và rắn chắc. Giữ trong tủ lạnh vài ngày. Cải bắp giảm giá trị một khi bị cắt và mất đi kết cấu rắn chắc cùng các chất dinh dưỡng. Để chuẩn bị nấu, hãy loại bỏ các lá hư bên ngoài và cắt bỏ lõi (cải bắp) hoặc các gân dai (cải xoăn). Cắt thành những miếng mỏng nếu hấp hoặc thành những miếng dày nếu luộc. Nấu cho đến



khi màu lá sáng lên nhưng vẫn giữ độ giòn. Lá cải bắp trắng có thể nhồi và bỏ lò hoặc rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ cho món gỏi trộn. Để bảo quản màu bắp cải đỏ, hãy thêm một ít giấm vào nước đang nấu. Hầm từ từ trong nước càng ít càng tốt.

Cải bắp Tàu có mùi vị ngon hơn. Khi mua, nhớ tìm lá xanh nhạt, chắc và tươi. Trữ trong tủ lạnh vài ngày. Loại bỏ lá ở phần ngoài trước khi nấu, xào, áp chảo hoặc dùng sống trong các món rau trộn.

Bông cải có nhiều màu từ trắng sang xanh nhạt và tím. Hãy lựa bông cải có phần lá phủ ngoài, vì chúng bảo vệ bông ngon hơn. Bông không nên có những đốm nâu. Trữ trong tủ lạnh vài ngày. Chuẩn bị nấu như bông cải xanh, cắt thành những bông nhỏ. Hấp, áp chảo, luộc hoặc xào trong thời gian ngắn – nếu nấu quá chín, nó trở nên sũng nước và có mùi khó chịu. Bông cải được dọn ăn theo truyền thống với những sản phẩm từ bơ sữa như pho mát, nước sốt, nhưng cũng có thể được dọn ăn sống với món khai vị làm từ đậu xanh, vừng, chanh, tỏi và dầu hương liệu khiến món khai vị tuyệt vời hơn.



Su hào có vị giống sự pha trộn giữa củ cải và cải bắp, hơi cay. Hãy chọn su hào có da nhẵn, vứt bỏ những cọng nhỏ ra trước khi nấu. Bóc vỏ bằng dao nhỏ sắc, vì vỏ quá cứng đối với máy lột rau quả. Đặt những miếng được cắt trong một tô nước pha chanh. Có thể hấp, nấu bằng lò vi ba hoặc luộc.

♦ **Rau râm lá:** Rau trong nhóm này có thể đỏ hoặc tím hơn là xanh. Chúng hầu hết nặng mùi và có nhiều tác dụng.

Rau Tàu có liên quan đến nhóm cải bắp. Một số loại rau, cải bẹ xanh và cải bẹ trắng (cải ngọt). Hãy tìm mua lá tươi, không có dấu hiệu héo úa. Trữ trong tủ lạnh và sử dụng trong vòng hai ngày. Cắt hoặc thái những lá nhỏ; nếu bạn đang sử dụng những lá lớn hơn, hãy cắt lá và gân riêng. Có thể xào, hấp hoặc áp chảo.

Rau bina và rau củ trắng đặc biệt thích hợp với những sản phẩm từ bơ sữa và cũng rất ngon trong các món ăn Á châu, vì chúng đi chung với ớt, gừng và các hương liệu khác. Khi mua rau bina, hãy tìm lá xanh sậm không ửng vàng hoặc thâm. Rau củ trắng cũng nên có lá sậm và cuống trắng hoặc đỏ – nó giống rau bina, nhưng có mùi

địu hơn và cọng dày hơn. Trữ trong tủ lạnh không quá hai ngày. Rửa sơ rau bina và rau củ trắng nhiều lần bằng nước sạch và giũ khô. Cả hai chứa một lượng lớn nước, hãy nấu nhiều gấp hai lượng rau sống nếu bạn thực sự muốn ăn, vì nó sẽ teo lại rất nhiều. Xắt chéo các cọng củ cải và nấu riêng. Cả rau bina lẫn củ cải trắng được hấp hoặc xào là ngon nhất nhằm bảo quản các chất dinh dưỡng.

♦ **Thân và chồi:** Nhóm này bao gồm atisô, măng tây, cần tây, rau diếp xoăn và cây thì là.

Cây atisô lý tưởng cho những người không thích sự rườm rà. Hãy thử nấu chúng, chỉ sử dụng phần ruột hoặc sử dụng phần ruột atisô được đóng hộp. Khi mua tươi, hãy tìm màu sáng, chắc và các đầu tím chặt. Ăn sau khi mua càng sớm càng tốt hoặc trữ trong tủ lạnh qua đêm, gói bằng giấy ẩm.

Khi chuẩn bị nấu món atisô, phải có một tô nước pha chanh để chứa những miếng được cắt, vì chúng nhanh chóng trở vàng. Muốn nấu nguyên phần, cắt đứt thân và tia bằng phần đáy. Tia gai, cắt rời phần đỉnh, sau đó, luộc trong nước pha muối và chanh 35 phút. Khi nhẹ nhàng kéo lên và lá bung ra dễ dàng là vừa chín tới.

Trút ngược để làm ráo nước. Ăn từng lá một, trong khi nhúng phần giống như thịt vào dầu ôliu trộn gia vị hoặc bơ tan chảy và loại bỏ phần thừa. Khi lá giống như thịt được lấy ra, loại bỏ những lá xanh xám và cạo bỏ lõi rau (thớ trắng, dày) bằng dao nhỏ – phần ruột còn lại có thể ăn được.

Để chuẩn bị món atisô nhỏ, loại bỏ thân và một số lá bên ngoài. Tia và cắt chéo phần đỉnh, khoảng một phần ba từ trên xuống. Luộc như ở trên, sau đó loại bỏ lá bên trong và cạo bỏ lõi rau bằng muỗng, trong khi để lại đài hoa lõm để nhỏi.

Atisô non cũng có sẵn. Chúng có thể được ăn trọn. Nấu khoảng 12 phút. Atisô tươi còn rất non có thể được ăn sống.

Măng tây ngon tuyệt và nổi bật trong nhiều món ăn, từ xúp hầm đến xào. Chọn những đợt chắc có chóp khép kín – chúng có thể trắng hoặc xanh – và ăn trong vòng một ngày sau khi mua. Để chuẩn bị món măng tây, tia bỏ những phần cứng nhỏ ra và cắt thành những miếng vừa miệng ăn hoặc để nguyên. Hấp, luộc, nướng trong lửa, quay hoặc xào và dọn ăn với bơ tan chảy hay để bổ sung cho món ăn khác.

Cần tây thêm hương vị cho các món rau trộn và xào. làm món khai vị trở nên ngon hơn. Có thể giữ nó trong tủ lạnh khoảng một tuần. Để chuẩn bị, lách riêng từng cọng và rửa sơ dưới vòi nước. Lặt và loại bỏ lá, trừ phi sử dụng chúng như là phần trang trí cho đĩa ăn, nhớ tước bỏ các xơ dai. Xắt mỏng để xào hay giữ nguyên để ăn.

Rau diếp xoăn rất thích hợp với bơ và phô mát vì nó có vị đắng, cứng và giòn. Nó có thể được làm tăng thêm mùi vị với dứa thảo và nước chanh, dùng chung với quả óc chó rất hợp. Hãy chọn những đầu tươi, chắc có lá xanh nhạt và ở chóp có màu vàng. Trước khi nấu, lặt bỏ những lá hư bên ngoài. Dùng sống trong món rau trộn, xắt rau hoặc để riêng nguyên lá. Khi nấu, trụng sơ rau để giảm bớt chất đắng, cắt ra, sau đó nướng, xào hoặc áp chảo.

Cây thì là có mùi vị đặc trưng của quả hồi. Hãy chọn các thân chắc, đều màu có lá xanh sáng. Trữ trong tủ lạnh được một tuần. Khi nấu, tỉa gốc cứng, cắt bỏ các thân mộc. Xắt mỏng để cho vào xúp, thịt hầm hoặc ăn sống trong rau trộn. Thì là cũng tuyệt vời khi được nướng, hấp hoặc rán

♦ **Lá xà lách:** Có nhiều loại rau khác nhau trong nhóm này, từ rau diếp, xà lách xoong, rau tần và cải lông đến những thành phần ngoại lai hơn như rau diếp mạ.

Rau diếp điểm vàng là rau diếp tròn có lá mềm mịn và mùi vị thơm ngon. Rau diếp bâng sơn và rau diếp cốt có ít mùi vị, nhưng chắc và tươi, chúng được bảo quản lâu hơn trong tủ lạnh. Rau diếp hạt ngọc là một phiên bản nhỏ hơn, ngọt hơn của rau diếp cốt. Rau diếp tía và xanh có vị hơi đắng, nhưng trông hấp dẫn.

Rau diếp lá sồi, một loại lá rời, có rìa màu tía và sậm hơn bên trong.

Xà lách xoong có vị cay, có thể được thêm vào xúp hoặc thịt hầm để trang trí hay làm tăng thêm mùi vị. Rau tần có vị nồng và lá có lông xanh đậm. Cải lông có vị tiêu, lá mảnh, xanh sáng.

Rau diếp mạ có mùi thơm nhẹ, tốt nhất nên trộn chung với các lá khác.

Chọn những lá tươi không bị thâm và héo. Lặt bỏ túi bọc nylon ngay khi bạn về nhà và trữ trong tủ lạnh. Một số rau xà lách trộn được gói trong các túi nhựa tổng hợp để giữ độ tươi ở điều kiện tốt nhất và



nên để chúng nguyên như vậy. Một khi bạn mở túi và xắt rau, hãy sử dụng lá càng nhanh càng tốt.

Để chuẩn bị món rau xà lách trộn, rửa sơ trong nước lạnh và giữ khô không làm gãy hoặc làm dập chúng. Lặt lá thay vì xắt chúng – giúp bảo vệ nước cốt rau và bảo quản các chất dinh dưỡng của rau nhiều hơn.

Một số loại như rau diếp cốt, thò hơn, cần được xắt hoặc xé nhỏ. Nếu bạn muốn thêm dầu giấm vào, hãy làm ngay trước khi dọn ăn, vì độ dầu giấm lên rau trộn quá sớm có thể làm nó bị sũng nước. Món xà lách trộn dùng tốt nhất khi được phun một ít dầu ôliu nguyên chất hoặc dầu ôliu pha gia vị.

◆ **Những món rau trộn khác:**

Vào mùa hè, các loại rau xà lách có mặt ở khắp mọi nơi. Những thí dụ sau đây phối hợp tốt với nhiều loại rau xà lách khác nhau.

Trái bơ được xếp loại là trái cây hơn là rau quả, nhưng được sử dụng trong những món ăn thơm ngon. Chúng có hàm lượng chất béo cao. Bơ chín, mềm khi bóp nhẹ. Những trái bơ được bán trong các cửa hàng thường là sau hai hoặc ba ngày chúng mới chín. Dùng dùng bơ sống và dùng trữ

trong tủ lạnh. Để làm chín nhanh, giữ trong túi giấy ở nhiệt độ trong phòng một ngày. Để chuẩn bị, hãy cắt vòng quanh hột. Tách hai phần ra và loại bỏ hột. Quét nước chanh lên phần thịt để tránh đổi màu. Ăn với sốt mayonnaise hay nước sốt trộn giấm, hoặc lấy phần thịt ra và tán nhỏ làm món hỗn hợp tán nhuyễn gồm bơ, cà chua, hành và các thành phần khác. Để thêm vào món xà lách trộn, lột bỏ vỏ và xắt phần thịt.

Dưa chuột có hàm lượng nước cao, rất thích hợp với các thành phần nặng mùi để cho hiệu quả mát dịu. Để nhúng nhanh và dễ, cắt dưa chuột thành hình hạt lựu và trộn với sữa chua tự nhiên, tỏi, bạc hà cắt khúc và một ít thì là tươi cắt nhỏ. Khi được sử dụng trong những công thức giống thế này, tốt nhất là hãy ướp muối trước để rút ra hơi ẩm dư thừa. Giữ dưa được ướp với muối, rồi để trong một cái chảo một giờ trước khi hút hết muối bằng giấy thấm.

Củ cải đỏ hoặc trắng có mùi vị cay nồng, cứng, giòn rất thích hợp cho các món rau trộn. Trữ trong tủ lạnh được một tuần.

◆ **Nấm rơm:** Ngày nay, rất nhiều loại nấm có thể dùng được, cả tươi lẫn sấy khô.

Nấm Cep tươi và sấy khô có bán sẵn, mùi vị thơm ngon. Khi xúp hoặc nước dùng đòi hỏi nặng mùi, sử dụng nấm sấy khô là tốt nhất. Nấm mỏng gà có mùi vị tuyệt vời và màu vàng ánh. Quét bỏ bụi hơn là rửa chúng, vì chúng rất xốp.

Nấm hạt dẻ có kết cấu chắc và nặng mùi. Chúng lý tưởng cho việc thêm mùi vị vào những món nhồi, thịt nướng nhồi hoặc các loại nước xốt. Nấm hương to, thơm ngon, tốt nhất nên dọn ăn không cần thêm những chất khác. Rửa, nhồi rồi bỏ lò, hoặc gói giấy bạc rồi quay.

Nấm Morel càng lúc càng trở nên phổ biến. Mặc dù hầu hết nấm tươi chỉ nên được lau bằng giấy thấm ẩm, loại nấm này ngoại lệ, vì kết cấu của chúng ngăn bụi. Nhúng môren vào nước muối hai phút để loại bỏ côn trùng, sau đó rửa sơ dưới vòi nước và giữ khô. Sử dụng nguyên nấm hoặc cắt nhỏ.

Nấm sò được bán tươi và thường màu xám, cũng có những loại hồng nhạt hoặc vàng. Nấm sò có thể được dùng trong hầu hết các món ăn, nhưng cần cho thoát nhiều hơi nước suốt thời gian nấu.

Nấm Shiitake, có nguồn gốc ở Nhật, ngày nay được trồng ở nhiều nước khác. Chúng có kết cấu dẻo và mùi vị thơm ngon. Lát mỏng cho các món xào và nước xốt, cắt thành khúc cho món thịt hầm. Nếu sử dụng nấm shiitake khô, để nguyên trong nước sôi và giữ nước lại làm nước dùng. Nấm rơm, xuất xứ từ Trung Quốc, được trồng trên rơm. Chúng nhỏ và giống nấm trắng, thường được đóng hộp để bán.

Khi mua nấm tươi, phải bảo đảm chúng chắc, không bị thâm hay những đốm nâu hoặc bất kỳ dấu hiệu đọng nước nào. Nấm hoang giảm giá trị mau hơn các loại được canh tác, vì vậy hãy sử dụng chúng nhanh. Nấm hoang sấy khô có thể đắt, nhưng bạn chỉ cần số lượng rất nhỏ vì chúng nặng mùi và sẽ phồng lên khoảng bốn lần trọng lượng ban đầu. Chỉ mua nấm khô để làm nước xốt hoặc xúp trừ phi bạn được quyền sử dụng nấm hoang tươi nặng mùi. Giữ nơi khô mát.

Để chuẩn bị nấm rơm tươi, lau các loại nấm trồng và nhẹ nhàng quét bụi khỏi nấm hoang. Tia bó thân cứng. Nhúng nấm khô trong rượu vang, nước dùng hoặc nước. Điều này giúp loại bỏ bụi

bám. Nếu bạn sử dụng chất lỏng nóng, ngâm khoảng 20 phút, nhưng nên thêm thời gian nếu bạn sử dụng nước nguội. Lấy nấm ra, sau đó lược chất lỏng để làm nước dùng.

♦ **Các loại đậu:** Loại rau quả này thêm một mảng sắc màu vào thịt hầm hay rau trộn và chúng đông lạnh tốt. Chuẩn bị làm chúng nhanh và dễ. Đậu đông lạnh và tươi có thể mua dễ dàng, mặc dù mùa đậu tươi ngắn. Chúng thơm ngon trong các món cá ry và các món có thành phần chính là mì ống. Đậu tươi ngon nhất nếu chúng được hấp, luộc, nấu bằng lò-vi ba hoặc được thêm vào các món xào.

Đậu mangetout và đậu đường rất giống nhau, mặc dù loại sau tròn trĩnh hơn. Có thể ăn cả vỏ giòn. Tìm mua vỏ chắc, cứng có màu sáng. Giữ trong tủ lạnh được ba hoặc bốn ngày. Khi nấu, bóc bỏ thân và lột các xơ hai bên hông. Cắt chéo những miếng vừa miệng ăn rồi xào hoặc hấp.

♦ **Bắp ngọt:** Bắp có thể ăn được ở phần trên củi bắp hay là phần hạt bắp. Chọn củi bắp hoàn toàn bị bao kín trong lớp vỏ xanh, kiểm tra để bảo đảm hạt bắp bầu

bình. Ăn càng sớm càng tốt sau khi mua vì bắp sẽ mất chất ngọt của nó. Giữ trong túi nhựa và đặt trong tủ lạnh được hai ngày. Để chuẩn bị, lột bỏ tất cả lớp vỏ, luộc mềm. Bắp non lý tưởng cho các món thịt hầm, xào và ninh. Chúng cũng có thể được hấp hoặc áp chảo.

♦ **Họ hành:** Rau thuộc họ này cần thiết cho việc làm tăng hương vị món ăn và cũng có thể được nấu riêng. Hành nâu tiêu chuẩn là loại rau đa dụng, có ích. Hành trắng có thịt tươi, chắc và thơm ngon khi ăn sống hoặc được nấu. Hành đỏ thêm màu cho món ăn, ngon hơn khi rim và khìa. Hành thuộc vùng khí hậu ẩm thường ngọt hơn hành thuộc khí hậu lạnh.

Khi mua hành, tìm củ chắc, vỏ đều màu không nhú mầm. Giữ nơi khô, mát và chúng sẽ kéo dài từ vài tuần đến vài tháng tùy theo loại – hành đỏ và hành ngọt không giữ lâu bằng hành nâu. Cắt bỏ hai đầu và lột vỏ trước khi cắt và nấu.

Tỏi cũng là một chi của họ hành, người ta nghĩ nó có lợi cho sức khỏe, giúp làm thấp mức cholesterol trong máu và yếm



trợ hệ thống miễn dịch. Chọn củ chắc không có vết cắt hoặc nứt. Giữ nơi thoáng khí và mát, cách xa chỗ ẩm ướt, tỏi sẽ giữ được nhiều tuần. Để chuẩn bị, hãy lột và cắt nó, sau đó, làm dập tỏi. Tránh làm khét tỏi khi nấu, vì nó làm đắng món ăn. Tỏi rán tạo thành món trang trí hấp dẫn, thêm hương vị phảng phất vào dầu giấm và nước chấm. Rán những nhánh tỏi to, không lột vỏ trong lò được làm nóng trước. Để nguội trước khi lột vỏ.

Hệ tây nhỏ hơn hành và có mùi vị dịu ngọt hơn. Thịt đôi khi màu hồng. Tìm mua củ chắc. Giữ được tới một tháng ở nơi khô mát. Chuẩn bị và nấu theo cùng cách như hành.

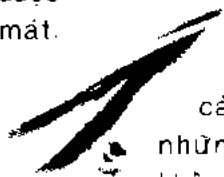
Tỏi tây có mùi thơm dịu hơn hành. Chúng thích hợp với các món sốt pho mát và với khoai tây. Chọn tỏi tây từ nhỏ tới vừa để có kết cấu tốt nhất, lá xanh đậm không úa. Trữ trong tủ lạnh, tỏi tây sẽ giữ được một tuần. Để chuẩn bị, lột bỏ những lá ngoài, rửa hai đầu và cắt theo chiều dọc xuôi theo phần xanh, gắn tới phần trắng. Rửa sơ dưới vòi nước, rửa lá ra để rửa bụi bám bên trong. Cắt thành khoanh hoặc khúc rồi xào, bỏ lò, nướng, áp chảo hay rán.

♦ **Củ rễ:** Loại rau quả này nên được lột mỏng, vì đa số chất dinh dưỡng nằm ngay dưới lớp vỏ. Chúng cũng bắt đầu mất vitamin C khi được giữ lâu hơn một tuần. Tránh mua rau đang nhú mầm.

Củ cải đường có vị ngọt và thích hợp với hành hoặc hương vị của cam quýt, pho mát thơm và mù tạt hoặc cây cải ngựa. Hãy mua củ nhỏ, chắc, có lá liền nhau. Tách lá ra và trữ trong tủ lạnh ở ngăn xà lách được một vài tuần. Để chuẩn bị, cọ sạch củ rễ, sau đó rửa, bỏ vỏ, luộc hoặc ăn sống – nao hoặc xắt mỏng.

Cá rôc đi chung với nhiều hương vị khác nhau, từ những món cá ri nhiều gia vị đến những món sốt pho mát không gắt. Chúng giữ được khoảng một tuần ở nơi mát và thoáng khí. Lột mỏng vỏ, rửa hai đầu, xắt khoanh hoặc hạt lựu, sau đó, luộc, hấp, nấu bằng lò vi ba, xào hoặc rán.

Củ cần tây có mùi giống cần tây. Nó hợp với pho mát, bơ hoặc pho mát kem và thơm ngon khi ăn sống trong món rau trộn. Chọn mua củ vừa, lớn hơn để bị thành cây hoặc rỗng. Lột bỏ vỏ và cho những miếng được cắt



vào nước pha chanh. Có thể luộc hoặc áp chảo.

Củ hoa hướng dương có vị ngọt, thịt giòn chắc. Sử dụng trong các món xúp và hầm, hoặc dọn ăn với kem chua hay kem tươi. Mua củ chắc không vết xước. Trữ trong tủ lạnh ở ngăn xà lách được hai tuần. Dùng ngay nếu chúng bắt đầu nhú mầm. Để chuẩn bị, cọ sạch và lột vỏ. Để tránh biến màu sau khi lột, đặt chúng vào tô nước pha chanh (đừng để qua lâu trước khi nấu). Có thể bỏ lò, rán, luộc, hấp hoặc áp chảo.

Củ cải vàng có mùi vị gắt, ngọt nhưng không thể ăn sống. Chọn củ chắc, nhỏ, giữ nơi khô mát được một tuần. Khi chuẩn bị dùng cọ sạch, bóc vỏ, rửa rồi cắt khoanh, sau đó luộc, hấp, áp chảo hoặc rán.

Khoai tây là loại rau quả được trồng phổ biến nhất trên thế giới. Sử dụng loại nhiều sáp cho món luộc, áp chảo và rau trộn, còn loại nhiều tinh bột hơn cho món bỏ lò và tán nhuyễn. Đừng sử dụng khoai tây sống, vì chúng chứa độc tố do phơi ngoài ánh sáng, cho dù những đốm xanh nhỏ có thể được cắt bỏ. Giữ nơi tối, thoáng, khô, khoai tây có thể sử

dụng trong hai tuần. Để chuẩn bị, cọ sạch hoặc lạm mỏng vỏ để loại bỏ thuốc trừ sâu, sau đó luộc, rán hoặc bỏ lò.

Khoai lang có thịt màu cam hoặc trắng. Mùi vị thơm ngọt khiến chúng trở thành nguyên liệu lý tưởng cho các món thịt hầm hoặc các món nấu sệt. Giữ nơi khô mát được một tuần. Để nấu, cọ sạch rồi bỏ lò; hoặc lạm mỏng vỏ, cắt khoanh hoặc hạt lựu, sau đó luộc và tán nhuyễn.

♦ **Rau trái:** có tác dụng thêm màu sắc cho các món ăn.

Cà tím rất đa dụng. Nên chọn trái nhãn và bóng. Giữ nơi khô, mát. Để chuẩn bị, lau sạch, gọt đầu rồi cắt khoanh hoặc hạt lựu. Rán hay thêm vào các món ăn khác.

Ớt thay đổi vị cay từ dịu đến rất cay. Ớt đỏ thường ngọt hơn ớt xanh. Giữ được ba tuần trong tủ lạnh. Để bảo quản lâu hơn ta cho ớt vào lọ đựng dầu ăn. Hãy mang gang tay khi thao tác với ớt, vì nước cốt ớt thấm vào da. Luôn rửa tay kỹ sau khi thao tác với ớt. Màng và thịt xung quanh các hạt là phần cay nhất của một trái ớt.

Ớt ngọt thường có màu xanh, đỏ, vàng hay cam. Màu càng âm, ớt càng ngọt. Ớt đỏ và vàng là

nguồn vitamin C tốt. Khi mua, tìm vỏ nhẵn, màu sáng. Trữ trong tủ lạnh được một tuần. Để chuẩn bị, lạng bỏ đầu và đuôi ớt, cắt đôi, sau đó loại bỏ hạt. Xắt thành miếng dài hoặc khúc. Nếu bạn muốn nhồi ớt, lạng bỏ phần đỉnh và kéo lõi ra, giữ mạnh để lấy ra những hạt còn lại, cắt bỏ màng trắng. Hãy thêm vào thịt hầm hoặc xào, nướng hay rán, bỏ lò nguyên trái, hoặc ăn sống trong rau trộn.

Bí mùa hè bao gồm mướp xanh, bí chèo và bí đỏ. Mua trái vừa, bóng, chắc, không bị nhăn hoặc các đốm nâu. Giữ trong tủ lạnh được ba hoặc bốn ngày. Bí mùa hè không nên lột vỏ, vì chúng mất hương vị và trở nên sũng nước. Lau hoặc rửa sạch, gọt hai đầu. Chẻ trái bự rồi nhồi, hấp hoặc thêm vào món thịt hầm. Rán bí mùa hè ăn rất ngon.



Bí mùa đông và bí đao tuyệt vời cho các món xúp và thịt hầm, giữ được nhiều tháng ở nơi thoáng, khô, mát. Chúng rất hợp với phô mát, các gia vị cay và mùi vị nặng như tỏi. Hãy bọc lại rồi giữ trong tủ lạnh, sử dụng nhanh những trái xắt sẵn nhưng chưa dùng đến. Khi nấu, gọt bỏ lớp vỏ dày; sau đó luộc, rán, hấp hoặc bỏ lò. Nếu rán hay bỏ lò, có thể để nguyên vỏ cho đến sau khi nấu xong.

Cà chua nên rắn chắc nhưng không cứng như đá. Cà chua đỏ là trái chín; trái vàng cần thêm vài ngày (trừ phi chúng là loại vàng). Cà chua anh đào vừa miệng ăn và có vị ngọt. Chúng hấp dẫn đặc biệt trong rau trộn. Lau sạch trước khi sử dụng, sau đó chẻ hoặc xắt khoanh rồi nướng, bỏ lò hoặc rán.

Những công thức cơ bản



❖ Bột làm bánh nướng vỏ giòn

Thời gian chuẩn bị: 10 phút, thêm 30 phút làm lạnh

♦ Nguyên liệu:

175 g bột mì

1 nhúm muối

85 g bơ

1 lòng đỏ trứng

3 muỗng canh nước đá lạnh

♦ Cách làm:

1. Rây bột và muối vào tô, cho bơ vào, nhồi đều.
2. Đánh lòng đỏ trứng và nước lạnh vào trong chén. Đổ hỗn hợp lên bột rồi nhào thật kỹ.
3. Nặn bột nhào thành khối tròn, phủ bằng giấy bóng rồi giữ trong tủ lạnh 30 phút.

❖ Xốt Mayonnaise

Thời gian chuẩn bị: 15 phút

♦ Nguyên liệu:

2 lòng đỏ trứng

1 nhúm muối

150 ml dầu hướng dương

150 ml dầu ôliu

1 muỗng canh giấm rượu vang trắng

2 muỗng cà phê mù tạt Dijon

Tiêu

♦ Cách làm:

1. Đánh lòng đỏ trứng với một nhúm muối. Đổ chung dầu hướng dương

vào dầu ôliu. Đổ từ từ 1/4 hỗn hợp dầu trên vào hỗn hợp trứng rồi đánh liên tục bằng tay hoặc máy.

2. Tiếp tục cho giấm và hỗn hợp dầu còn lại vào đánh đều.
3. Cho mù tạt vào, khuấy đều rồi nêm nếm gia vị với muối và tiêu.

❖ **Bột làm bánh Pizza**

Thời gian chuẩn bị: 20 phút, thêm một giờ để bột nổi.

♦ *Nguyên liệu:*

- 350 g bột mì trắng
- 1 muỗng cà phê muối
- 200 ml nước ấm
- 2 muỗng canh dầu ôliu
- 1 muỗng cà phê men làm nổi

♦ *Cách làm:*

1. Rây bột và muối vào một tô lớn. Cho nước, dầu, men vào. Dùng dụng cụ trộn lên để hình thành bột nhào.
2. Vừa trộn vừa nhồi đến khi hỗn hợp mịn và dẻo. Nặn bột thành khối cầu, đặt vào tô được bôi trơn dầu, phủ bằng giấy bóng thoa dầu. Cát vào chỗ ấm đến khi phồng lên gấp đôi.
3. Trờ đều cả hai mặt bột và nhồi thêm một lúc trước khi làm bánh pizza.

❖ **Nước dùng**

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: 45 phút

♦ *Nguyên liệu:*

- 2 muỗng canh dầu hương dương hoặc dầu bắp
- 115 g hành củ cắt sẵn
- 115 g tỏi tây cắt sẵn
- 115 g cà rốt cắt sẵn
- 4 cọng rau cần tây
- 85 g rau thì là

85 g cà chua cắt sẵn

2,25 lít nước

Rau thơm

• *Cách làm:*

1. Cho dầu vào chảo lớn đun nóng. Cho hành, tỏi vào vặn lửa nhỏ, đảo thường xuyên đến khi mềm.
2. Cho tất cả rau còn lại vào, nấu với lửa rất nhỏ, đảo luôn tay trong 10 phút. Cho nước, rau thơm vào, để lửa nhỏ rim chừng 20 phút.
3. Lược, để nguội, giữ trong tủ lạnh. Sử dụng liền hoặc đông lạnh, để lâu được ba tháng.

❖ **Bột làm bánh kẹp**

Thời gian chuẩn bị: 10 phút. thêm 30-60 phút để gia vị thấm đều (không bắt buộc)

• *Nguyên liệu:*

115 g bột mì

muối

1 trứng gà

300 ml sữa

1 muỗng cà phê dầu hướng dương

• *Cách làm:*

1. Rây bột với một nhúm muối vào trong tô. Đánh trứng và một nửa sữa. Tiếp tục đánh đến khi hỗn hợp nhuyễn và không bị vón cục.
2. Trộn phần sữa còn lại với dầu vào hỗn hợp.
3. Cho hỗn hợp bột vào bình, nếu có thời gian, bạn để yên từ 30 đến 60 phút. Khuấy đều bột trước khi làm bánh kẹp.





Các món xúp và khai vị

Các món ăn có rau quả thường là món khai vị được ưa thích. Các món xúp giới thiệu ở đây, như là xúp cải bắp & phô mát, xúp húng quế & cà chua kem, sẽ làm bữa ăn trưa thơm ngon, dọn ăn với bánh mì nóng giòn. Ngoài ra, còn có nhiều loại xúp lạnh để chọn như xúp lạnh Tây Ban Nha dành cho những buổi tiệc ngoài trời vào mùa hè.

Công thức nấu những món khai vị chay đến từ khắp nơi trên thế giới như Ý, Mêxicô, Thổ Nhĩ Kỳ... Chính vì thế, chúng có hương vị, cách nấu, cách thưởng thức rất khác nhau. Dù bạn là người ăn chay hay đơn giản chỉ muốn thay đổi khẩu vị, chắc chắn bạn sẽ tìm thấy món ăn phù hợp cho mình.

Xúp hành kiểu Pháp

Nấu: 1 giờ 30 phút

Chuẩn bị: 30 phút

Dọn ăn: 6 người

Đơn giản nhưng thơm ngon, món xúp này có thể được dọn như là bữa ăn trưa nhẹ. Xúp hành Pháp truyền thống được nấu với nước dùng thịt gà hoặc bò, nhưng để thích hợp với người ăn chay thì nước dùng rau được chế biến với củ hành, tỏi tây, cà rốt, cần tây, thì là và cà chua.



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	443
Protein	20g
Carbohydrate	37g
Đường	8g
Chất béo	24g
Chất bão hòa	11g

Thay đổi

Nếu thích, bạn có thể khuấy 2 muỗng canh rượu mạnh vào xúp ngay trước khi múc nó vào tô.

NGUYÊN LIỆU

675 g củ hành
3 muỗng canh dầu ôliu
4 tép tỏi, 3 tép băm nhỏ,
1 tép lột vỏ nhưng giữ nguyên
1 muỗng cà phê đường
2 muỗng cà phê lá húng tây băm nhỏ

2 muỗng canh bột mì
125 ml rượu vang trắng
2 lít nước dùng
6 khoanh bánh mì Pháp
300 g pho mát Gruyère,
vài nhánh lá húng tây tươi để trang trí





1. Củ hành xắt lát mỏng. Cho dầu ôliu vào trong chảo to đun nóng rồi bỏ hành vào đảo đều. Cho tỏi băm, đường và húng tây vào rồi đảo đều, sau đó giảm bớt lửa, tiếp tục đảo đến khi hành mềm.

2. Rưới bột vào nấu, khuấy khoảng 1-2 phút cho rượu vang vào rồi khuấy tiếp. Cho dần nước dùng vào, khuấy đều đến khi sôi, hớt bọt nổi trên bề mặt, sau đó giảm bớt lửa nấu thêm 45 phút. Trong khi đó, làm nóng sẵn vỉ nướng tới nhiệt độ vừa phải. Nướng đều cả hai mặt bánh mì, dùng tỏi chà xát bánh mì đã nướng.

3. Múc xúp vào 6 tô. Thả lên mỗi tô một khoanh bánh mì nướng và pho mát. Đặt dưới vỉ nướng được làm nóng sẵn cho đến khi pho mát vừa tan chảy. Trang trí tô xúp với những nhánh húng tây.



Xúp đậu lăng đỏ



Dọn ăn: 6 người
Chuẩn bị: 15 phút
Nấu: 45 phút

Xúp này sử dụng đậu lăng đỏ và cà rốt làm nguyên liệu chính kết hợp với các gia vị. Nó là món ăn bổ dưỡng, ăn với bánh mì giòn. Đậu lăng có hàm lượng protein và chất xơ cao, còn cà rốt là nguồn vitamin C và E tốt.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	173
Protein	9g
Carbohydrate	24g
Đường	11g
Chất béo	5g
Các chất bão hòa	1g

Thay đổi

Thử sử dụng chỉ nửa muống cà phê thì là xay và nửa muống cà phê rau mùi xay, thêm một muống cà phê bột cà ri, cho một mùi vị hơi khác.

NGUYÊN LIỆU

125 g đậu lăng đỏ được chẻ	1 muống cà phê rau mùi xay
1,2 lít nước dùng	1 muống cà phê ớt nghiền
350 g cà rốt xắt khoanh	1/2 muống cà phê nghệ xay
2 củ hành cắt mỏng	1 muống canh nước chanh
225 g cà chua hộp	Muối
2 tép tỏi băm	300 ml sữa
2 muống canh bơ sữa trâu lỏng hay dầu cải	2 muống canh rau mùi băm
1 muống cà phê thì là Ai Cập xay	Sữa chua tự nhiên

**Lời khuyên**

Nấu hỗn hợp đậu lăng ở nhiệt độ thấp vừa phải để nó không bị dính dưới đáy chảo.

1. Bỏ đậu lăng vào rây và rửa kỹ. Để ráo và cho vào chảo lớn chứa 850ml nước dùng cùng với cà rốt, củ hành, cà chua và tỏi. Nấu sôi, sau đó giảm bớt lửa, nấu cho đến khi các loại rau và đậu lăng mềm.
2. Cho bơ sữa trâu lỏng vào chảo nóng. Cho thì là, rau mùi xay, ớt và nghệ xay vào, nấu với lửa nhỏ khoảng 1 phút. Lấy chảo ra khỏi lò, khuấy đều với nước chanh. Sau đó, nêm nếm gia vị với muối.
3. Tán nhuyễn các loại rau và đậu lăng để thành món xúp rồi đổ xúp trở lại chảo lớn, thêm hỗn hợp gia vị và nước dùng còn lại vào, nấu lửa nhỏ thêm 10 phút.
4. Cho sữa vào, nêm nếm gia vị. Cho rau mùi băm vào rồi trộn đều và nấu với lửa nhỏ. Dọn xúp nóng với một lọn sữa chua.

Xúp lê & cải xoong nước

Dọn ăn: 6 người

Chuẩn bị: 20 phút

Nấu: 20 phút



Đây là món xúp rất công phu và nhiều kem có thể dọn ăn nóng hoặc lạnh.

NGUYÊN LIỆU

4 trái lê

1 bó cải xoong nước

850 ml nước dùng

Nửa trái chanh

Muối và tiêu

125 ml kem đặc

2-3 khoanh bánh mì

2 muỗng canh dầu ôliu

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	136
Protein	1g
Carbohydrate	11g
Đường	11g
Chất béo	10g
Các chất bão hòa	6g



Lời khuyên

Để dọn ăn lạnh, hãy để xúp nguội trước khi khuấy kem ở bước 4, sau đó chuyển hỗn hợp vào tô, phủ bằng giấy bóng và bỏ vào tủ lạnh 1-2 giờ.

1. Trái lê bỏ lõi xắt lát mỏng. Chừa lại một phần ba lá cải xoong nước. Cho phần lá còn lại và các cộng vào chảo rồi cho nước dùng và lê vào. Nấu sôi giảm bớt lửa, để khoảng 15 phút

2. Cắt bỏ phần giòn của bánh mì, rồi cắt bánh mì thành những khối vuông 5mm. Cho dầu ôliu vào chảo đun nóng rồi cho những khối bánh mì vào. Làm ráo dầu bằng giấy thấm.

3. Đem cháo hỗn hợp lê và cải xoong ra khỏi lò, để nguội, sau đó cho lá cải xoong nước còn lại vào rồi đánh nhuyễn. Ép hỗn hợp qua một cái rây khuấy chung với nước chanh, nêm nếm gia vị với muối và tiêu.

4. Cho kem vào khuấy đều và đổ xúp trở lại chảo sạch. Hâm nhỏ lửa đến khi đủ ấm, sau đó dọn ăn, trang trí với những khối bánh mì.



Xúp bông cải xanh & pho mát

Nấu: 20 phút

Chuẩn bị: 20 phút

Dọn ăn: 6 người

Xúp có mùi vị đậm đà, người lớn cũng như trẻ em rất ưa thích, ăn kèm với bánh mì giòn, đủ dinh dưỡng cho một bữa ăn trưa nhanh.



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	249
Protein	14g
Carbohydrate	16g
Đường	4g
Chất béo	15g
Các chất bão hòa	9g

NGUYÊN LIỆU

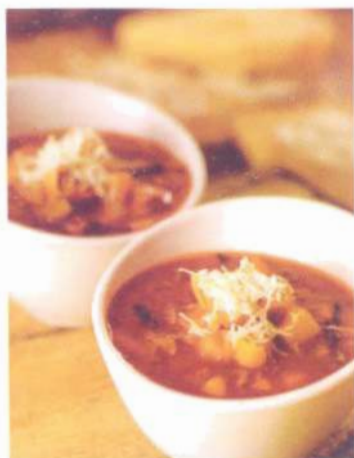
- 2 nhánh cây ngải giấm tươi
- 25 g bơ
- 1 củ hành được xắt nhỏ
- 450 g khoai tây gọt vỏ, nạo
- Muối và tiêu
- 1,7 lít nước dùng
- 700 g bông cải xanh được cắt thành những bông nhỏ
- 175 g pho mát Cheddar
- 1 muỗng canh ngò tây băm



Lời khuyên

Đừng đổ tràn máy xay. Khi bạn đang nấu một lượng xúp lớn, bạn có thể chia nó thành nhiều mẻ nhỏ hơn.

1. Băm lá ngải giấm vừa đủ hai muỗng cà phê. Cho bơ vào chảo lớn rồi đun nóng cho bơ tan chảy. Cho hành vào khuấy đều đến khi vàng. Thêm khoai tây nạo và lá ngải giấm vào trộn đều. Đổ nước dùng vừa phủ mặt và nấu sôi. Giảm bớt lửa để lại, để trên lửa nhỏ khoảng 10 phút.
2. Nấu sôi nước dùng còn lại trong một chảo riêng. Cho bông cải xanh vào, nấu đến khi mềm.
3. Đem cả hai chảo ra khỏi lò, để hơi nguội, sau đó múc hỗn hợp trong hai chảo vào máy xay, xay đến khi nhuyễn, rồi cho hỗn hợp này vào chảo. Nạo pho mát, khuấy chung trong hỗn hợp cùng với ngò tây, rồi nấu trên lửa nhỏ nhưng đừng để sôi. Múc vào tô, trang trí với ngò tây và đon ăn liền.



Xúp thịt

Nấu: 2 giờ 15 phút
Chuẩn bị: 40-45 phút
Dọn ăn: 6 người

Hầu như có bao nhiêu đầu bếp Ý thì có bấy nhiêu cách nấu món xúp Ý kinh điển này. Bạn có thể sử dụng bất kỳ loại rau quả nào trong mùa để làm món xúp thịt và nếu là người ăn mặn, bạn có thể thêm một ít thịt heo xông khói vào xúp.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	225
Protein	7g
Carbohydrate	28g
Đường	8g
Chất béo	9g
Các chất bão hòa	3g

NGUYÊN LIỆU

2 nhánh húng tây tươi	2 củ cà rốt cắt sẵn
2 muỗng canh dầu ôliu	2 củ khoai tây cắt sẵn
2 củ hành xắt sẵn	1 củ cải nhỏ cắt sẵn
2 tép tỏi băm sẵn	1 cọng cần tây cắt sẵn
2 nhánh rau húng quế	1/4 bắp cải nhỏ cắt nhỏ
tươi	55 g mì ống nấu xúp
2 nhánh kinh giới ô tươi	muối và tiêu
4 quả cà chua, lột vỏ và xắt sẵn	2 muỗng canh pho mát nạc Parmesan
125 ml rượu vang đỏ	
1,7 lít nước dùng	
115 g đậu tây, ngâm qua đêm trong nước lạnh, để ráo	



1. Băm húng quế, kinh giới ô và húng tây vừa đủ 2 muỗng cà phê. Cho dầu ôliu vào trong chảo đáy bằng rộng đun nóng. Cho hành vào, cho tỏi vào, sau đó khuấy với cà chua và hỗn hợp rau trên.
2. Cho rượu vang vào nấu lửa nhỏ từ 1-2 phút, sau đó cho nước dùng và đậu vào nấu sôi. Giảm bớt lửa, đun hờ, nấu trong 1 giờ 30 phút.
3. Cho cà rốt, khoai tây, củ cải vào, sau đó đun lại và nấu trên lửa nhỏ khoảng 15 phút. Cho cần tây, bắp cải, mì ống vào, đun thêm 10 phút nữa. Nêm nếm với muối và tiêu, khuấy chung với pho mát Parmesan. Cho vào tô rắc pho mát nạc lên trên.

Lời khuyên

Nếu bạn là người ăn mặn, có thể sử dụng 2 khoảng thịt heo muối xông khói kiểu Ý, xé hoặc cắt nhỏ. Hãy thêm vào xúp ở bước 1, làm cho món xúp có hương vị đậm đà hơn.

Xúp pho mát Stilton & quả óc chó

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 10 phút

Nấu: 30 phút

Đây hương vị, món xúp đậm đà, nhiều kem này nấu rất đơn giản và thật tuyệt vời khi ăn. Có thể ăn kèm với bánh mì.



Thay đổi

Thay táo xắt hạt lựu hoặc nạo bằng lá cần tây vừa để trang trí vừa làm nổi bật hương vị của pho mát và quả óc chó.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 392

Protein 15g

Carbohydrate 15g

Đường 8g

Chất béo 30g

Các chất bão hòa.. 16g

NGUYÊN LIỆU

4 muỗng canh bơ

2 củ họ tây cắt sẵn

3 nhánh cần tây cắt sẵn

1 tép tỏi đập sẵn

2 muỗng canh bột mì

600 ml nước dùng

300 ml sữa

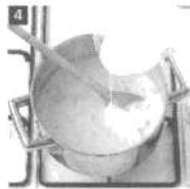
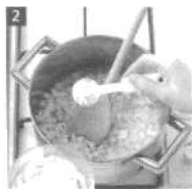
150 ml sữa chua

150 g pho mát Stilton
xanh bẻ vụn

2 muỗng canh quả óc
chó được băm sơ

Muối và tiêu

Lá cần tây xắt nhỏ



1. Cho bơ vào nồi lớn đun nóng. Cho củ họ tây, cần tây, tỏi vào, khuấy đều đến khi chín.

Lời khuyên

Cũng như việc thêm vào protein, các vitamin và chất béo có ích cho chế độ ăn kiêng, các quả hạch thêm hương vị cho món xúp.

- Giảm bớt lửa, cho bột vào, khuấy trong 30 giây, sau đó đổ dần nước dùng và sữa vào khuấy đều đến khi sôi.
- Giảm bớt lửa đến khi hỗn hợp sủi nhẹ, tiếp theo, cho phô mát Stilton xanh bóp vụn và quả óc chó vào. Đậy chảo lại nấu thêm 20 phút.
- Quậy với sữa chua và đun nóng thêm 2 phút, nhưng đừng để sôi.
- Nêm nếm xúp với muối và tiêu, sau đó múc xúp ra tô ăn nóng. Trang trí với lá cần tây cắt nhỏ và phô mát Stilton xanh bóp vụn.



Xúp húng quế & cà chua nhiều kem

Nấu: 30-35 phút

Chuẩn bị: 20 phút

Dọn ăn: 6 người

Hãy sử dụng cà chua màu mận chín cho món xúp mùa hè thêm hương sắc.



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	234
Protein	2g
Carbohydrate	8g
Đường	6 g
Chất béo	21 g
Các chất bão hòa ...	11g

NGUYÊN LIỆU

- 25 g bơ
- 1 muống canh dầu ôliu
- 1 củ hành cắt sẵn
- 1 tép tỏi băm
- 900 g cà chua cắt nhỏ
- 700 ml nước dùng
- 125 ml rượu vang trắng
- 2 muống canh tương cà chua
- 2 muống canh lá húng quế cắt nhỏ

- Muối và tiêu
- 150 ml kem đặc
- 1 ít lá húng quế tươi để trang trí



Lời khuyên

Kem đặc thường không đông cục, nhưng nó có thể đông cục khi kết hợp với các thành phần có tính acid. Đây là lý do tại sao xúp không nên để sôi khi cho kem vào.

1. Cho bơ với dầu vào trong chảo đáy bằng lớn rồi đun nóng. Cho hành vào, cho tỏi, cà chua, nước dùng, rượu vang, tương cà chua vào, khuấy kỹ và nêm nếm. Đậy hờ và đun trên lửa nhỏ, thỉnh thoảng khuấy đều đến khi hỗn hợp mềm và nhuyễn.

2. Lấy chảo ra khỏi lò, để nguội, sau đó xay nhuyễn. Thêm húng quế cắt nhỏ vào. Ép hỗn hợp qua một cái rây vào một chảo sạch bằng muông gỗ.

3. Khuấy đều với kem. Đun nóng lại xúp, nhưng đừng để sôi. Cho xúp vào các tô, thêm một ít kem lên mặt, trang trí với lá húng quế.



Xúp Cà rốt

Dọn ăn: 4 người
Chuẩn bị: 20 phút
Nấu: 45 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	208
Protein	1g
Carbohydrate	12g
Đường	6g
Chất béo	18g
Các chất bão hòa ...	12g



NGUYÊN LIỆU

225 g cà rốt

85 g bơ

2 củ họ tây gọt sẵn

Một ít đường

Muối và tiêu

25 g gạo hạt dài

1 nhánh lá húng tây tươi

700 ml nước dùng

Bánh mì giòn

1 muỗng canh ngò tây băm để trang trí



Lời khuyên

Nếu bạn là người ăn mặn và muốn xúp có hương vị đậm đà hơn, thay thế nước dùng thịt gà cho nước dùng rau.

1. Xắt khoanh cà rốt. Cho 4 muỗng canh bơ vào chảo đáy bằng lớn rồi đun nóng. Cho củ họ tây, cà rốt, đường và một nhúm muối vào, sau đó đun lại, nấu với lửa rất nhỏ, thỉnh thoảng khuấy đều khoảng 10 phút. Khuấy chung với gạo và lá húng tây, rồi đổ nước dùng vào. Nấu đến khi sôi, rồi giảm lửa nhỏ, đun trong 30 phút.

2. Lấy chảo ra khỏi lò và để nguội. Lật và loại bỏ nhánh húng tây, rồi cho xúp vào máy xay đến khi nhuyễn mịn.

3. Đổ trở lại chảo sạch và hâm nóng. Nêm nếm gia vị với muối và tiêu, đánh dần dần phần bơ còn lại mỗi lần một lượng nhỏ. Múc xúp vào tô, sau đó trang trí với ngò tây và bánh mì nướng.

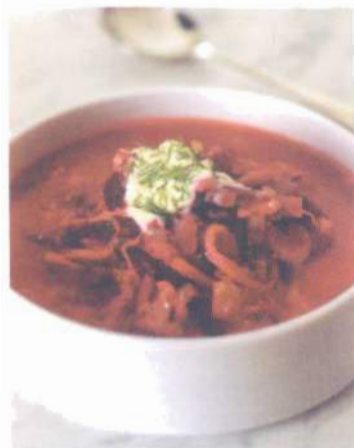


Xúp củ cải đỏ

Dọn ăn: 6 người

Chuẩn bị: 30 phút

Nấu: 1 giờ 15 phút



Đây là một món ăn nhẹ và dễ nấu hơn so với những món ăn phức tạp khác, rất thích hợp với những người ăn chay.

Thay đổi

Để tăng chất lượng cho món xúp, thêm 2 củ khoai tây xắt hạt lựu cùng bắp cải ở bước 3. Nấu thêm 10 phút trước khi thêm củ cải nạo.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	169
Protein	3g
Carbohydrate	13g
Đường	12g
Chất béo	12g
Các chất bão hòa	8g

NGUYÊN LIỆU

1 củ hành

55 g bơ

350 g củ cải đỏ, được cắt thành những que nhỏ và một củ để nguyên

1 củ cà rốt, cắt thành những que nhỏ

3 cây cần tây, xắt nhỏ

2 quả cà chua, lột vỏ, bỏ hạt, gọt sẵn

1,4 lit nước dùng

1 muống canh giấm rượu vang trắng

1 muống canh đường

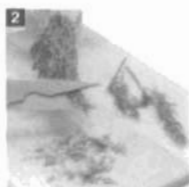
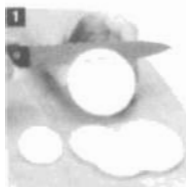
2 nhánh lớn thì là tươi

Muối và tiêu

115 g bắp cải trắng, xắt nhỏ để trang trí

150 ml kem chua,

Bánh mì đen, để dọn ăn (không bắt buộc)



Lời khuyên

Thật ra, không cần thêm củ cải đỏ vào cuối lúc nấu, nhưng điều này tạo hương sắc đặc biệt cho món xúp.

1. Củ hành xắt lát mỏng theo hình tròn. Cho bơ vào một chảo lớn rồi đun nóng. Cho hành vào, nấu trên lửa nhỏ đến khi mềm. Cho các que củ cải đỏ, cà rốt, cần tây và cà chua băm sẵn vào vừa nấu vừa khuấy khoảng 4-5 phút.

2. Cho nước dùng, giấm, đường và một muỗng thì là vào chảo. Nêm nếm với muối và tiêu. Nấu sôi, giảm bớt lửa, nấu đến khi các loại rau mềm.

3. Khuấy chung với bắp cải, nấu thêm 10 phút. Cho thêm củ cải đỏ nạo, nấu thêm 10 phút. Múc xúp vào các tô. Trang trí bằng một muỗng kem chua và một muỗng canh thì là xắt nhỏ rồi dọn ăn với bánh mì đen.



Xúp rau Tàu

Nấu: 10 phút

Chuẩn bị: 20 phút

Dọn ăn: 4 người

Nước xúp rau tươi này là món khai vị đặc biệt cho buổi dạ tiệc hoặc bữa ăn trưa nhẹ thơm ngon. Các nguyên liệu sẽ làm tăng thêm hương vị Phương Đông cho món đậu hũ ướp rau thơm, thích hợp với người ăn chay lẫn ăn chay trường.

NGUYÊN LIỆU

115 g cải ngọt

2 muỗng canh dầu phộng

4 củ hành tươi xắt chéo, mỏng



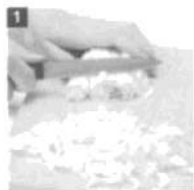
2 tép tỏi, xắt mỏng
 225 g đậu hũ ướp rau
 thơm, được cắt thành
 các khối vuông 1 cm
 1 củ cà rốt xắt lát mỏng
 1 lít nước dùng
 1 muống canh rượu nếp
 2 muống canh xì dầu
 1 muống cà phê đường
 muối và tiêu

Thay đổi

Nếu bạn không thể tìm
 được rượu nếp, hãy thay
 bằng rượu anh đào.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	117
Protein	6g
Carbohydrate	5g
Đường	3g
Chất béo	8g
Các chất bão hòa	1g



Lời khuyên

Luôn luôn sử
 dụng dao sắc khi
 cắt đậu hũ, vì nó
 mềm và dễ nát.

1. Xắt nhỏ cải ngọt. Cho dầu phộng vào trong chảo lớn
 rồi đun nóng. Cho các khối đậu hũ vào, chiên vàng. Sau
 đó dùng muống lớn vớt đậu hũ ra và làm ráo dầu trên
 giấy thấm.
2. Cho tỏi, hành tươi, cà rốt vào một chảo khác, xào
 trong 2 phút. Đổ nước dùng, rượu nếp, xì dầu vào, sau
 đó thêm đường, cải ngọt xắt nhỏ. Nấu với lửa vừa đến
 khi đủ nóng.
3. Nêm nếm gia vị với muối và tiêu, rồi cho đậu hũ vào.
 Múc xúp vào tô và dọn ăn.



Xúp lạnh Tây Ban Nha

Dọn ăn: 6 người

Chuẩn bị: 30 phút, thêm 4-8 giờ làm lạnh

*Xúp lạnh nổi tiếng thế giới của Andalusia là sự lựa chọn hoàn hảo cho việc
 chiêu đãi ngoài trời, nhất là vì nó dễ chuẩn bị – do không dính líu tới việc nấu
 nướng. Xúp này thích hợp cho người ăn chay và ăn chay trường.*

ĐỀ TRANG TRÍ

Những khối vuông bánh mì nướng ăn với xúp

Hành tươi xắt mỏng

Dưa chuột bỏ vỏ và cắt hạt lựu

Ớt vàng cắt hạt lựu

Một số trái ôliu đen

NGUYÊN LIỆU

225 g bánh mì trắng tươi

1 trái dưa chuột

3 tép tỏi băm nhỏ

675 g cà chua lột vỏ, cắt sẵn

2 trái ớt đỏ, bỏ hạt và cắt sẵn

5 muỗng canh dầu ôliu

5 muỗng canh giấm vang trắng

Muối và tiêu

850 ml nước

Những cục đá lạnh

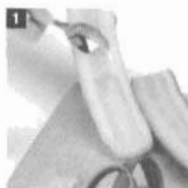


THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	207
Protein	5g
Carbohydrate	25g
Đường	7g
Chất béo	10g
Các chất bão hòa	2g

Thay đổi

Bạn có thể thay đổi các nguyên liệu tùy theo mùa. Hãy thử hành đỏ, hành tươi, cần tây và cà trái bơ.



1. Nạo bánh mì để làm vụn bánh mì. Dưa chuột lột vỏ bỏ hạt và xắt nhỏ. Cho tất cả vào tô với tỏi, cà chua, ớt, dầu và giấm. Nêm nếm rồi trộn đều.

2. Xay hỗn hợp đến khi nhuyễn mịn rồi chuyển sang tô.

3. Phủ bằng giấy bóng. Cho vào tủ lạnh từ 4-8 giờ để làm lạnh. Khi dọn ăn, thêm vào những cục nước đá. Sắp xếp các món trang trí trong các đĩa rồi dọn ăn với xúp.

Lời khuyên

Nếu xúp quá đặc sau khi làm lạnh ở bước 3, bạn có thể thêm một ít nước đến khi vừa ý.

Xúp tỏi và khoai tây

Nấu: 35 phút

Chuẩn bị: 40 phút, thêm 4-8 giờ làm lạnh

Dọn ăn: 6 người

Mặc dù được chế biến bởi một bếp trưởng người Pháp, món xúp khoai tây và tỏi đông lạnh này có nguồn gốc ở New York. Đậm đà và nhiều kem, nó sẽ làm món khai vị hoặc món ăn trưa bổ dưỡng.



NGUYÊN LIỆU

450 g tỏi tây, chỉ lấy phần trắng

450 g khoai tây

55 g bơ

1,2 lít nước

muối và tiêu

600 ml sữa

300 ml kem chua

2 muỗng canh rau thơm cắt nhỏ để trang trí

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 310

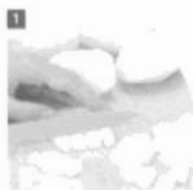
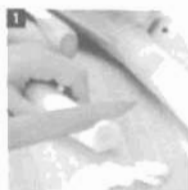
Protein 8g

Carbohydrate 22g

Đường 9g

Chất béo 22g

Các chất bão hòa ... 14g



Lời khuyên

Để nấu xúp theo truyền thống và dành cho người ăn mặn, sử dụng nước dùng thịt gà thay vì nước.

1. Xắt mỏng tỏi và cắt hạt lựu khoai tây. Cho bơ vào trong chảo lớn rồi đun nóng. Cho tỏi vào, đập lại nấu với lửa rất nhỏ, thỉnh thoảng khuấy đều, trong 10 phút.

2. Khuấy chung với khoai tây và nấu lửa vừa, khuấy đều trong 2 phút.

3. Cho nước vào và thêm một chút muối. Nấu sôi giảm bớt lửa rồi nấu đến khi khoai tây mềm. Lấy chảo ra khỏi lò, để nguội. Cho vào máy xay nhuyễn. Ép hỗn hợp qua một cái rây vào chảo bằng muỗng, sau đó khuấy chung với sữa. Nêm nếm gia vị và khuấy một nửa kem chua.

4. Hâm nóng xúp. Ép qua rây vào một cái tô. Khuấy đều với phần kem còn lại, phủ bằng giấy bóng và để nguội. Đặt vào tủ lạnh từ 4-8 giờ. Dọn ra tô, với kem và rau thơm trang trí.



Xúp đậu

Nấu: 2 giờ

Chuẩn bị: 15 phút

Dọn ăn: 6 người

Đậu là nguyên liệu cần thiết trong chế độ ăn kiêng. Chúng là nguồn xơ tiêu hoá phong phú và giúp giảm mức cholesterol. Món này thích hợp với người ăn chay và chay trường.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	213
Protein	14g
Carbohydrate	31g
Đường	5g
Chất béo	5g
Các chất bão hòa .	1g

NGUYÊN LIỆU

- 2 trái ớt xanh
- 350 g đậu đỏ khô, ngâm trong nước lạnh 3 giờ
- 2 củ hành gọt sẵn
- 2 tép tỏi xắt sẵn
- 1 lá nguyệt quế
- 2 muỗng canh dầu hướng dương hay dầu bắp
- muối
- 2 quả cà chua lột vỏ, bỏ hạt xắt sẵn





Lời khuyên

Một số loại đậu khô, gồm cả đậu tây đỏ, có chứa độc tố, chúng chỉ bị phân hủy bằng cách nấu lên. Điều cần thiết là phải nấu thật sôi đậu trong 15 phút, trước khi nấu nhừ để hoàn tất việc nấu nướng.

1. Ớt xắt nhỏ bỏ hạt. Làm ráo đậu và bỏ vào chảo. Cho nước ngập lên khoảng 2,5 cm. Cho vào một nửa hành, một nửa tỏi, ớt và lá nguyệt quế. Để sôi trong 15 phút, sau đó giảm lửa nấu thêm 30 phút, cho thêm nước nếu hỗn hợp bắt đầu cạn.

2. Thêm một muống canh dầu và nấu thêm 30 phút, cho thêm nước sôi nếu cần thiết. Nêm nếm gia vị với muối và nấu tiếp 30 phút nữa, nhưng đừng thêm nước.

3. Trong khi đó, cho dầu còn lại vào trong một chảo chiên đun nóng. Cho hành, tỏi còn lại vào, thỉnh thoảng khuấy đều đến khi mềm. Khuấy chung với cà chua và nấu thêm 5 phút nữa. Cho ba muống canh đậu đã nấu chín vào hỗn hợp cà chua rồi nghiêng nhuyển, sau đó khuấy đều hỗn hợp này chung với đậu còn lại. Đun nóng nhưng đừng cho sôi, sau đó dọn ăn.



Nấm rơm nhồi

Nấu: 40 phút

Chuẩn bị: 20 phút

Dọn ăn: 4 người

Sự kết hợp của rau bina và phô mát tạo hương vị thơm ngon cho các tai nấm trong món khai vị, hấp dẫn này. Rau bina có hàm lượng acid folic và vitamin C cao, còn nấm rơm cung cấp một lượng đáng kể gồm sắt, kali và vitamin B.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

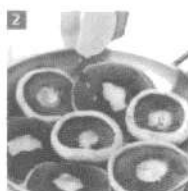
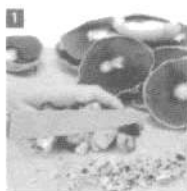
Calo	105
Protein	5g
Carbohydrate	2g
Đường	1g
Chất béo	8g
Các chất bão hòa	2g

NGUYÊN LIỆU

- 55 g pho mát feta
- 12 tai nấm to
- 3 muỗng canh rượu vang trắng
- 3 muỗng canh nước
- 1 củ họ tây, xắt sẵn
- 2 muỗng cà phê nước chanh
- 1 nhánh rau húng tây
- 15 g bơ
- muối và tiêu
- 175 g rau bina tươi, loại bỏ cọng thô cứng và xắt lá

Thay đổi

Người ăn mặn có thể sử dụng 55 g thịt heo muối xông khói, 55 g vụn bánh mì tươi và 55 g quả hạnh thay cho rau bina.

**Lời khuyên**

Không cần lột vỏ nấm rơm trừ phi vỏ chúng có lông hay đổi màu. Chỉ cần cẩn thận lau sạch bụi bằng giấy thấm ẩm.

1. Để lò nóng sẵn với nhiệt độ 180°C. Bẻ vụn pho mát feta. Lấy cuống nấm rơm ra và xắt nhỏ.

2. Cho rượu vang, nước vào chảo rộng, thêm nửa củ họ tây và rau húng tây. Đun sôi rồi nấu trong 2 phút. Cho tai nấm vào, mặt nhẵn nằm dưới và rưới nước chanh lên. Đậy lại nấu thêm trong 6 phút, sau đó lấy nấm rơm ra, đặt lên đĩa để ráo. Trở lại nấu sôi hỗn hợp, thêm các cuống nấm, bơ và nêm với muối. Nấu đến khi hỗn hợp thấm đều. Chuyển các cuống nấm vào một cái tô khác.

3. Cho dầu ôliu vào trong chảo rồi đun nóng. Cho củ họ tây còn lại, tỏi, rau bina vào với một ít muối. Nấu với lửa vừa, khuấy đều đến khi hỗn hợp bốc hơi. Khuấy đều hỗn hợp rau bina chung với cuống nấm, nêm nếm với tiêu, sau đó khuấy nhẹ nhàng với pho mát feta còn lại.

4. Chia hỗn hợp rau bina vào các tai nấm. Đặt chúng thành một lớp trong một cái đĩa chịu nóng và nướng trong lò đến khi vàng ánh. Món này dọn ăn ấm.

Nấm rơm chiên giòn

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 25 phút

Nấu: 15 phút



NGUYÊN LIỆU

- 115 g bánh mì trắng
- 2 muỗng canh pho mát Parmesan nạo
- 1 muỗng canh ớt bột
- 2 lòng trắng trứng
- 225 g nấm chưa nỏ

NƯỚC CHẤM

- 4 tép tỏi đập dập
- Muối và tiêu
- 2 lòng đỏ trứng
- 225 ml dầu ôliu

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	504
Protein	8g
Carbohydrate	15g
Đường	1g
Chất béo	46g
Các chất bão hòa	8g



Lời khuyên

Để có nước chấm kem rau thơm, trộn 4 muỗng cà phê rau thơm băm với 200ml kem chua, 1 tép tỏi băm, nước chanh và nêm nếm gia vị.

1. Để lò nóng sẵn với nhiệt độ 190°C. Để làm nước chấm, cho tỏi vào một cái tô, thêm một nhúm muối và tán nhuyễn. Thêm lòng đỏ trứng vào đánh cho đến khi mịn. Bắt đầu đánh với dầu, mỗi lần một lượng nhỏ. Khi hỗn hợp bắt đầu đặc, vừa đổ dầu đều tay vừa đánh liên tục. Nêm nếm gia vị với muối và tiêu, đập tô lại bằng giấy lọc, bỏ vào tủ lạnh đến khi cần.

2. Lót tấm khay nướng bằng giấy nướng. Nạo bánh mì thành vụn, đặt chúng trong một cái tô có pho mát Parmesan và ớt bột. Đánh nhẹ lòng trắng trứng trong

một tô riêng, sau đó nhúng từng nắm rơm vào lòng trắng trứng trước, rồi vào vụn bánh mì và đặt lên khay nướng đã chuẩn bị.

3. Nướng trong lò nóng sẵn đến khi lớp áo giòn và vàng ruộm. Dọn ăn liền với nước chấm.



Xúp đậu xanh với rau

Chuẩn bị: 20 phút

Dọn ăn: 4 người



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	311
Protein	11g
Carbohydrate	16g
Đường	8g
Chất béo	23g
Các chất bão hòa	3g

NGUYÊN LIỆU

- 175 g đậu xanh hộp
- 125 ml dầu vừng
- 2 tép tỏi
- 125 ml nước cốt chanh
- Muối
- 2-3 muỗng canh nước
- 1 muỗng canh dầu ôliu
- 1 muỗng canh ngò tây băm
- 1 ít ớt

RAU SỐNG

Gồm cà rốt, bông cải và cần tây



1. Lọc ráo nước và rửa sơ đậu xanh. Cho chúng vào máy xay cùng với dầu vừng, tỏi và nước cốt chanh rồi nêm nếm với muối. Vừa xay vừa cho dần nước vào đến khi mịn và nhuyễn.

Lời khuyên

Nếu bạn không có máy xay (sinh tố) hay máy chế biến thực phẩm, chỉ cần tán nhuyễn các thành phần thật mạnh trong tô cho đến khi mịn và kết dính, thêm lượng nước vừa đủ để hoàn thành món ăn theo ý muốn.

- Trút hỗn hợp đậu xanh vào một tô sạch và làm một lỗ trũng ở giữa. Cho dầu ôliu vào lỗ, rắc ngũ tỳ băm cùng ớt vào.
- Xắt rau sống thành những miếng vừa miệng ăn và sắp ra đĩa đáy bằng. Dọn ăn với xúp đậu xanh.



Đậu hũ và rau chiên giòn

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 15 phút

Nấu: 20 phút



Rau ngọt giòn và đậu hũ đi kèm với nước chấm đậm đà gia vị tạo một khẩu vị phương Đông truyền thống trong món ăn kiểu Nhật này. Đậu hũ được làm từ đậu nành, là nguồn dồi dào protein và calcium, khiến nó trở thành một phần quan trọng trong chế độ ăn kiêng của người ăn chay.

NGUYÊN LIỆU

125 g mướp xanh non
125 g cà rốt non
125 g bắp non
125 g tỏi tây non
2 trái cà tím non
225 g đậu hũ
Dầu cải dùng để chiên

Cà rốt, gừng tươi và tỏi tây non xắt dài, mỏng, để trang trí

Mì sợi luộc sẵn, để dọn ăn

BỘT NHÃO LÀM BÁNH

2 lòng đỏ trứng
300 ml nước
225 g bột mì

NƯỚC CHẤM

5 muỗng canh rượu mirin
5 muỗng canh nước tương Nhật
2 muỗng cà phê mật ong
1 tép tỏi đập dập
1 muỗng cà phê gừng nướng

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	582
Protein	16g
Carbohydrate	65g
Đường	10g
Chất béo	27g
Các chất bão hòa	4g

Thay đổi

Nếu không có mirin, bạn có thể thay bằng rượu nâu vàng. Bạn cũng có thể sử dụng các loại rau khác như bông cải xanh và bông cải thay cho món rau.



1. Xắt mỏng mướp xanh và cà rốt xiên theo chiều dọc. Tia bắp và tia tỏi tây ở hai đầu. Cắt cà tím thành 4 phần đều nhau, cắt đậu hũ thành những miếng rộng 2,5 cm.
2. Để làm bột nhào, trộn lòng đỏ trứng và nước trong một tô lớn. Rây 175 g bột mì vào và đánh đều bằng cái đánh trứng. Đun nóng dầu tới 180°C để chiên ngập.
3. Cho bột còn lại vào một đĩa lớn. Lăn bột các loại rau non và đậu hũ.
4. Nhúng đậu hũ vào bột nhào và chiên ngập đến khi hơi nâu vàng. Làm ráo trên giấy thấm.
5. Nhúng rau vào bột nhào và chiên ngập, mỗi lần một ít đến khi nâu vàng. Làm ráo và đặt vào đĩa dọn ăn.
6. Để làm nước chấm, cho rượu mirin, nước tương, mật ong, gừng nạo vào với nhau trong một cái tô, sau đó chuyển sang đĩa dọn ăn. Hãy dọn ăn với rau và đậu hũ, kèm với mì sợi và trang trí với các loại rau được xắt dài và mỏng.



Món salsa cay nồng

Chuẩn bị: 30 phút

Dọn ăn: 4 người

Hãy làm món salsa kiểu Mêxicô tuyệt vời này để thay đổi khẩu vị, tạo cảm giác ngon miệng. Hãy dọn ăn với bánh bắp rán.



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

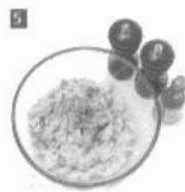
Calo	328
Protein	4g
Carbohydrate	21g
Đường	2g
Chất béo	26g
Các chất bão hòa	5g

NGUYÊN LIỆU

- 3 trái ớt đỏ tươi nhỏ
- 1 muống canh nước cốt chanh
- 2 trái bơ lớn chín
- Dưa chuột miếng dài 5 cm
- 2 quả cà chua đã lột vỏ
- 1 tép tỏi đập dập, băm nhỏ
- Vài giọt nước sốt Tabasco
- Muối và tiêu
- Vài lát chanh, để trang trí
- Bánh bắp rán, để dọn ăn

Thay đổi

Dọn ăn với bánh mì kẹp nướng, cắt thành những miếng dài hoặc rau sống gồm cà rốt và các miếng dưa chuột thay vì bánh bắp rán.



1. Để làm bông ớt trang trí, thái ớt từ cuống đến ngọn vài lần không lột bỏ cuống. Cho vào một tô đá lạnh đến khi cánh hoa nở ra.
2. Lấy ra, bỏ cuống và hạt, chỉ giữ lại phần thịt. Chẻ phần thịt và cho vào một tô.
3. Cho nước cốt chanh vào tô. Trái bơ cắt đôi loại bỏ hạt và lột vỏ. Cho phần thịt vào tô, tán kỹ bằng một cái nĩa. Món salsa nên hơi sệt.
4. Cắt dưa chuột và cà chua rồi cho vào hỗn hợp trái bơ với tỏi băm nhỏ.
5. Khuấy nước sốt Tabasco, nêm nếm gia vị với muối và tiêu. Đổ hỗn hợp ra tô dọn ăn. Trang trí bằng những lát chanh và bông ớt.
6. Đặt tô vào đĩa rộng, sắp xếp bánh bắp rán xung quanh.

Lời khuyên

Sử dụng bơ chín cho món salsa, vì trái sống sẽ khó tán. Cho thêm nước cốt chanh vào salsa để giúp cho bơ không trở nẫu, nhưng đừng để nó đọng lại quá lâu.

Lá nho cuốn cơm

Dọn ăn: 6 người

Chuẩn bị: 30 phút

Nấu: 45 phút

Những cuốn cơm lá nho đượm hương vị thơm ngát là một cách thú vị để bắt đầu bữa ăn mùa hè. Món ăn này thích hợp với người ăn chay lẫn ăn chay trường.



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	407
Protein	5g
Carbohydrate	27g
Đường	1g
Chất béo	32g
Các chất bão hòa	4g

Thay đổi

Nếu bạn không thể tìm được lá nho tươi, hãy sử dụng lá được bảo quản, không cần làm trắng. Rửa kỹ, giữ khô trước khi cắt bỏ phần cọng.

NGUYÊN LIỆU

Một bó bạc hà tươi
1 bó ngò tây tươi
225 g lá nho tươi
2 củ họ tươi băm sẵn
4 củ hành nhỏ băm sẵn
25 g quả hạnh nướng
Vỏ 1 trái chanh nghiền kỹ
175 g gạo hạt dài
125 ml dầu ôliu
Muối
300 ml nước dùng nóng
Vài miếng vỏ chanh để trang trí

NƯỚC XỐT

125 ml dầu ôliu nguyên chất
Muối và tiêu
3 muỗng canh nước cốt chanh
1 muỗng canh bạc hà tươi băm

Lời khuyên

Điều quan trọng là nên dùng gạo hạt dài để bảo đảm món cuốn không quá dính, bằng không, nó sẽ khó thao tác. Hạt gạo nên giữ nguyên khi nấu.



1. Xắt lá bạc hà và ngò tây tươi vừa đủ 6 muỗng canh. Làm trắng lá nho trong nước sôi khoảng 5 phút, sau đó rửa lại dưới vòi nước và giữ khô rồi cắt bỏ cọng.
2. Trộn hành tươi, củ hẹ tây, quả hạnh, ngò tây, bạc hà, vỏ chanh nghiền và gạo hạt dài trong một cái tô, thêm vào một nửa phần dầu nêm nếm với muối. Trải lá nho ra và cho một muỗng hỗn hợp vào gấp hai mặt cuốn lại. Thao tác với những lá nho còn lại.
3. Lót đáy chảo to bằng những lá nho còn dư, đặt các cuốn vừa gói lên. Chế dầu còn lại, cho nước dùng đang sôi vào nấu với lửa nhỏ khoảng 45 phút. Để làm nước sốt, cho dầu vào một tô nhỏ, nêm nếm với muối và tiêu. Đánh chung với nước cốt chanh và khuấy đều với lá bạc hà. Chuyển lá nho sang đĩa dọn ăn, trang trí với những vỏ chanh, dọn ăn nóng hoặc lạnh với nước sốt.



Củ cần tây và sốt Rémoulade

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 10 phút

Củ cần tây dọn ăn với sốt rémoulade - một loại sốt mayonnaise hương mù tạt – là món ăn Pháp đơn giản, truyền thống. Lý tưởng khi được dọn ăn như là món khai vị hay như món ăn phụ cho bữa ăn chính.

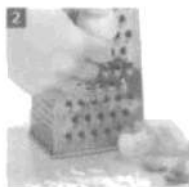
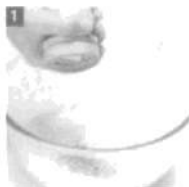


NGUYÊN LIỆU

- 225 ml nước sốt mayonnaise
- 2 muỗng cà phê nước cốt chanh
- 1 muỗng canh mù tạt Dijon
- muối và tiêu
- 225 g củ cần tây
- 1 củ hẹ tây
- 6 lá rau diếp
- rau thơm tươi cắt nhỏ để trang trí.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	236
Protein	3g
Carbohydrate	4g
Đường	3g
Chất béo	24g
Các chất bão hòa	3g



Lời khuyên

Bạn cần cắt củ cần tây thành những khúc lớn để dễ nạo hơn. Đừng nạo nó trước, vì nó sẽ biến màu nhanh khi tiếp xúc không khí.

1. Trộn chung Mayonnaise, nước cốt chanh và mù tạt trong một tô lớn, nêm nếm với muối và tiêu. Lót vỏ và nạo củ cần tây cho vào hỗn hợp.
2. Nạo củ họ tây và khuấy đều để bảo đảm củ cần tây được thấm đều gia vị.
3. Lót lá rau diếp dưới đáy tô cho hỗn hợp củ cần tây vào giữa. Rắc rau thơm và dọn ăn.



Cà tím bỏ lò

Nấu: 45 phút

Chuẩn bị: 15 phút, thêm 2 giờ ướp muối, làm nguội/làm lạnh

Dọn ăn: 4 người



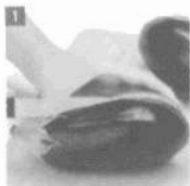
THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	207
Protein	3g
Carbohydrate	23g
Đường	21g
Chất béo	12g
Các chất bão hòa	2g

NGUYÊN LIỆU

- 2 trái cà tím
- Muối và tiêu
- 4 muỗng canh dầu ôliu
- 2 củ hành, cắt mỏng
- 2 tép tỏi băm nhỏ
- 1 trái ớt xanh, bỏ hạt, xắt mỏng
- 400 g cà chua băm đóng hộp

- 3 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê rau mùi xay
- 2 muỗng canh rau mùi tươi băm



Lời khuyên

Sau khi ướp muối, cà tím dễ hút nhiều dầu, vì vậy bạn có thể cho vào thêm một ít dầu trước khi nấu hành ở bước 2.

1. Chè đôi cà tím theo chiều dọc, khía 4 hay 5 lần và rắc nhiều muối vào. Để trong 30 phút. Rửa nhẹ, giữ khô.

2. Cho dầu ôliu vào trong chảo chiên lớn đun nóng rồi cho cà tím vào chiên 5 phút. Làm ráo kỹ dầu trên giấy thấm rồi để riêng. Cho củ hành, tỏi, ớt xanh vào chảo chiên rồi nấu, thỉnh thoảng khuấy đều trong 10 phút. Cho cà chua, đường, rau mùi băm vào, sau đó nêm nếm gia vị với muối và tiêu. Khuấy chung với rau mùi tươi băm.

3. Đổ hỗn hợp củ hành, cà chua phủ lên cà tím, đập lại và nướng trong lò đã làm nóng sẵn ở 190°C trong 30 phút. Lấy ra khỏi lò để nguội. Làm lạnh 1 giờ trước khi dọn ăn.



Cà tím lăn bột



Nấu: 15 phút
Dọn ăn: 6 người

Chuẩn bị: 10 phút

NGUYÊN LIỆU

2 quả cà tím nhỏ
250 g bột đậu xanh
1 muỗng cà phê thì là
1 muỗng cà phê rau mùi xay
1 muỗng cà phê ớt bột
muối

½ muỗng cà phê lá húng tây khô
1 muỗng cà phê hạt hành đen
2 muỗng canh nước ấm
dầu phộng hay hương dương, để chiên ngập

TƯƠNG ỚT CÀ CHUA

1 trái ớt đỏ, bỏ hạt và băm nhỏ

4 quả cà chua băm

2 trái ớt tươi xanh, bỏ hạt

1 tép tỏi băm nhỏ

3 muỗng canh cà chua nghiền nhuyễn

1 muỗng canh rau mùi tươi băm

1 muỗng cà phê bột ớt

1 ít muối, 1 ít đường

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	196
Protein	10g
Carbohydrate	22g
Đường	1g
Chất béo	8g
Các chất bão hòa	1g



1. Để làm tương ớt cà chua, cho ớt đỏ, cà chua, ớt xanh, cà chua nghiền nhuyễn, rau mùi, ớt bột, muối, đường vào máy xay đến khi mịn, rồi đổ ra tô cất vào tủ lạnh.
2. Tia cà tím xắt dày. Rây bột, thì là, rau mùi, ớt bột và một ít muối vào trong tô trộn lớn rồi khuấy chung với lá húng tây, hạt hành. Thêm dần dần nước ấm vào để làm bột nhào mịn.
3. Cho dầu vào trong chảo chiên lớn rồi đun nóng 190°C.
4. Nhúng các khoai cà tím vào bột nhào, một lần vài khoai và thả vào dầu. Chiên cho đến khi giòn và nâu vàng. Vớt ra bằng muỗng và để ráo trên giấy thấm. Giữ ấm trong khi bạn chiên tiếp phần còn lại. Dọn ăn nóng với tương ớt cà chua.



Các bữa ăn nhanh & nhẹ

Có công thức cho tất cả các loại rau quả, từ khoai tây như món cà ri Aloo Gobi đến cà tím - phần mặt nổi ngon tuyệt trên món Pizza kiểu Sicily. Rau quả có nhiều công dụng tuyệt vời và kết hợp hòa quyện với nhau, như trong món rau miền Nam nước Pháp, với nhiều thành phần khác, từ trứng và phô mát đến mì ống và bánh nướng. Các món ăn nhanh và dễ làm bao gồm món xào mùa hè và trứng tráng Tây Ban Nha, trong khi các món mất nhiều thì giờ hơn như bánh tạc củ hành & tỏi tây hay bánh Flan mắt cáo sẽ trông có vẻ tuyệt vời trên bàn ăn của một buổi tiệc đứng.

Nóng hoặc lạnh, đơn giản hoặc tinh vi, đượm nồng hay phảng phất, chắc chắn có một công thức phù hợp với thực đơn, cho dù bạn đang nấu một bữa ăn chiều muộn cho một đại gia đình hoặc chuẩn bị món ăn cắm trại ngoài trời.

Khoai tây bột ốt

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 15 phút

Nấu: 1 giờ 10 phút

Khoai tây bột ốt là món ăn nhanh được yêu thích vào một ngày trời lạnh, nồng đậm hương sắc với hương tỏi phảng phất.



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	177
Protein	6g
Carbohydrate	38g
Đường	4g
Chất béo	1g
Các chất bão hòa ...	0g

NGUYÊN LIỆU

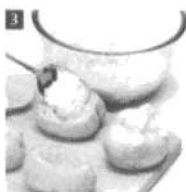
- 4 củ khoai tây nướng
- 125 ml nước dùng
- 1 củ hành băm
- 1 tép tỏi băm
- 125 ml sữa chua tự nhiên
- 2 muỗng cà phê bột ốt
- Muối và tiêu

Thay đổi

Để làm món ăn đậm đà hơn, thay kem lạnh cho sữa chua tự nhiên ở bước 2 và 3.

Lời khuyên

Nếu bạn thích ăn lớp da khoai tây nướng bổ dưỡng, hãy xoa khoai tây với một chút dầu ôliu trước khi bỏ chúng vào lò.



1. Để lò sẵn với nhiệt độ 200°C. Xăm khoai tây bằng cái nĩa và nướng đến khi mềm. Cho nước dùng vào nồi và cho thêm hành, tỏi. Nấu sôi trên lửa nhỏ trong 5 phút.

2. Lấy khoai ra khỏi lò, cắt khoai theo chiều dọc từ đỉnh, đứng tắt lò. Cạo cẩn thận phần thịt ra bằng muỗng, để vỏ lại. Cho phần thịt vào củ hành, cho vào một nửa lượng sữa chua và 3/2 muỗng cà phê bột ốt, nêm nếm và khuấy đều. Ép qua rây bằng muỗng.

3. Múc hỗn hợp khoai tây vào phần vỏ khoai tây, bỏ vào lò làm nóng. Cho phần sữa chua và bột ốt còn lại lên trên khoai tây, dọn ăn liền.

Khoai rán bọc vụn bánh mì

Nấu: 30 phút

Chuẩn bị: 20 phút

Dọn ăn: 12 người



NGUYÊN LIỆU

2 củ khoai tây lớn xắt lát mỏng

1 củ hành xắt mỏng

1/2 búp bông cải, cắt thành những bông nhỏ

Một ít nghệ xay

50 g đậu nấu chín

1 muỗng canh rau bina nghiền

2-3 trái ớt xanh

1 muỗng cà phê tỏi đập dập

1 muỗng canh lá rau mùi tươi

1 muỗng cà phê gừng băm

300 ml dầu cải

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 268

Protein 2g

Carbohydrate 9g

Đường 1g

Chất béo 25g

Các chất bão hòa 3g

Thay đổi

Dọn món này với sữa chua tự nhiên, sốt Mayonnaise.

1 muỗng cà phê rau mùi xay

1 muỗng cà phê muối

50 g vụn bánh mì trắng

Ớt tươi cắt dài và vài nhánh rau mùi tươi để trang trí



1. Cho các khoai tây, hành và bông cải vào một nồi lớn, đổ nước ngập mặt, nấu sôi. Giảm bớt lửa nấu đến khi khoai tây chín mềm, sau đó vớt hỗn hợp rau ra khỏi nồi, để ráo hoàn toàn.

Lời khuyên

Nếu bạn chuẩn bị các miếng tròn đẹp này trước một vài giờ, hãy đặt chúng trên đĩa và để nguội sau khi bọc chúng trong vụn bánh mì ở bước 3, sau đó trữ trong tủ lạnh đến khi cần đến.

2. Cho đậu Hà Lan, rau bina nghiền vào hỗn hợp rau, rồi tán bằng nĩa. Dùng dao băm ớt và lá rau mùi tươi rồi trộn với gừng, tỏi, rau mùi xay, nghệ xay và muối.

3. Trộn lẫn hỗn hợp gia vị vào rau, trộn bằng nĩa để làm thành hỗn hợp nhão. Cho vụn bánh mì lên một đĩa lớn. Chia hỗn hợp nhão thành 12 khối cầu nhỏ, sau đó làm đẹp bằng lòng bàn tay. Nhúng từng miếng vào vụn bánh mì và bọc đều.

4. Cho dầu cải vào ngập chảo lớn đun nóng và chiên các miếng trên theo từng mẻ, thỉnh thoảng trở đều hai mặt đến khi nâu vàng. Chuyển qua đĩa dọn ăn, trang trí với ớt cắt dài và những nhánh rau mùi tươi. Dọn ăn nóng.



Bánh khoai tây & pho mát trắng

Nấu: 35 phút

Chuẩn bị: 20 phút, thêm 1 giờ làm lạnh

Dọn ăn: 4 người

Được dọn ăn với rau trộn, món này là bữa ăn trưa nhẹ rất dễ chuẩn bị. Pho mát trắng (pho mát feta) cho hương thơm và được bổ sung bởi hành tươi.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG	
Calo	269
Protein	9g
Carbohydrate	24g
Đường	1g
Chất béo	16g
Các chất bão hòa	1g

3 muỗng canh dầu hướng dương hay dầu bắp
Lá thơm để trang trí

NGUYÊN LIỆU

500 g khoai tây nhiều bột, không bóc vỏ
muối và tiêu
4 củ hành nhỏ băm
115 g pho mát trắng, bóp vụn
2 muỗng cà phê húng tây tươi băm
1 quả trứng gà đã đánh
1 muỗng canh nước cốt chanh
Bột mì làm bột áo





1. Nấu khoai tây trong nước sôi pha ít muối cho đến khi mềm, để ráo và bóc vỏ. Bỏ khoai tây vào tô, tán kỹ bằng máy tán khoai tây hay nĩa.
2. Cho hành tươi, pho mát, húng tây, trứng, nước cốt chanh vào, nêm nếm với muối và tiêu, trộn đều. Phủ tờ bằng giấy bóng, sau đó cho vào tủ lạnh trong 1 giờ.
3. Lấy những nắm nhỏ hỗn hợp khoai tây và lăn giữa lòng bàn tay để nặn thành những khối cầu có kích thước cỡ quả óc chó. Làm hơi bệt từng khối sau đó phủ bên ngoài bằng bột mì. Cho dầu vào chảo đun nóng và chiên bánh khoai tây, trở đều cả 2 mặt đến khi nâu vàng. Làm ráo trên giấy thấm và dọn ăn, trang trí với lá rau thơm.



Cà ri rau

Nấu: 20 phút

Chuẩn bị: 20 phút Dọn ăn: 4 người

NGUYÊN LIỆU

- 450 g khoai tây không bóc vỏ
- 2 muống canh dầu phộng hay hướng dương
- 1 muống cà phê hạt thì là
- 2 trái ớt xanh còn tươi, xắt nhỏ và bỏ hạt
- 1 búp bông cải, cắt thành những bông nhỏ
- 1 muống cà phê thì là xay
- 1 muống cà phê rau mùi xay
- 1/2 muống cà phê nghệ xay
- 1/2 muống cà phê bột ớt
- muối và tiêu
- rau mùi tươi băm để trang trí



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	164
Protein	5g
Carbohydrate	22g
Đường	3g
Chất béo	7g
Các chất bão hòa	1g

Thay đổi

Để có hương thơm dịu ngọt hơn, thử thay ớt đỏ tươi bằng ớt xanh tươi ở bước 1.

Lời khuyên

Phải chắc rằng bạn chọn bông cải tươi có nhiều lá, để bảo vệ bông bên trong. Bông nên có màu trắng mịn, không có những đốm nâu.



1. Cắt khoai tây thành những miếng 2,5 cm. Nấu chúng trong nồi nước sôi khoảng 10 phút. Trong khi đó, cho dầu vào chảo chiên lớn rồi đun nóng. Cho hạt thi là vào, khuấy thường xuyên đến khi chúng bắt đầu nổ lớp bốp và tỏa hương thơm. Thêm ớt vào, khuấy đều trong 1 phút.

2. Cho bông cải vào chảo, khuấy thường xuyên trong 5 phút, sau đó lấy ra khỏi lò trong khi bạn làm ráo khoai tây.

3. Cho thi là xay, rau mùi xay, nghệ xay và bột ớt vào chảo chiên, nêm nếm gia vị với muối và tiêu. Đem trở lại lò và nấu, khuấy liên tục đến khi tất cả rau quả mềm. Múc ra tô dọn ăn, trang trí với rau mùi tươi.



Bánh mì nướng củ hành đỏ

Nấu: 20 phút**Chuẩn bị: 10 phút****Dọn ăn: 4 người**

Bánh mì nướng được hương tỏi với lớp nhân trên mặt là hỗn hợp củ hành tằm đường thẳng tan trong miệng, trái ôliu và phô mát dê tan chảy. Đây là món khai vị tuyệt vời.



NGUYÊN LIỆU

- 6 muỗng canh dầu ôliu
- 4 củ hành đỏ xắt dày
- 2 muỗng canh giấm thơm
- 8 trái ôliu đen bỏ hạt và băm
- 1 muỗng cà phê lá húng tây tươi
- 4 khoanh dày bánh mì thô
- 4 tép tỏi
- 115 g pho mát dẽ xắt mỏng

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	418
Protein	11g
Carbohydrate	42g
Đường	14g
Chất béo	24g
Các chất bão hòa ...	6g



1. Cho 2 muỗng canh dầu ôliu vào chảo chiên lớn rồi đun nóng. Cho hành vào nấu với lửa nhỏ, thỉnh thoảng khuấy đều đến khi mềm. Tăng lửa vừa, đổ giấm thơm vào nấu, đến khi bốc hơi hoàn toàn. Khuấy chung với trái ôliu và lá húng tây tươi.
2. Để vỉ nướng nóng sẵn với nhiệt độ trung bình. Nướng một mặt bánh mì, sau đó dùng các tép tỏi thoa mặt được nướng. Trở mặt bánh, phun dầu còn lại lên, tiếp tục nướng mặt thứ hai.
3. Chia hỗn hợp củ hành giữa các khoanh bánh mì nướng và đặt pho mát lên trên. Đặt bánh lên vỉ nướng cho đến khi pho mát tan chảy. Chuyển sang đĩa và dọn ăn liền.



Xúp rau Pháp

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 30 phút

Nấu: 1 giờ

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	360
Protein	5g
Carbohydrate	21g
Đường	16g
Chất béo	29g
Các chất bão hòa	4g

Thay đổi

Có thể thay thế rau thơm bằng một muống canh lá húng quế, một muống canh lá ngò tây và 2 muống cà phê lá húng tây.

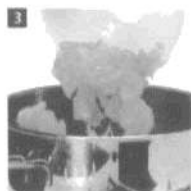
NGUYÊN LIỆU

2 quả cà tím
4 trái mướp xanh
2 trái ớt vàng
2 trái ớt đỏ
2 củ hành
2 tép tỏi
150 ml dầu ô-liu
rau thơm
3 quả cà chua lớn bóc vỏ,
bỏ hạt, băm sơ
muối và tiêu



Lời khuyên

Bạn có thể mua rau thơm sấy khô đóng gói. Nếu bạn thích sử dụng rau thơm tươi, bỏ chung 3 nhánh ngò tây, 2 nhánh húng tây và một lá nguyệt quế.



1. Cắt miếng cà tím và mướp xanh. Băm ớt và bỏ hạt. Xát mỏng củ hành và băm nhỏ tỏi. Cho dầu vào chảo lớn rồi đun nóng. Cho hành vào nấu trên lửa nhỏ, khuấy đều đến khi mềm. Cho tỏi vào, khuấy thêm 2 phút nữa.
2. Cho cà tím, mướp xanh và ớt vào. Tăng lửa vừa, nấu đến khi ớt bắt đầu đổi màu. Cho lá thơm vào, giảm bớt lửa, đun lại và nấu với lửa nhỏ trong 40 phút.
3. Khuấy chung với cà chua băm, nêm nếm gia vị với muối và tiêu. Đậy chảo trở lại và rím trên lửa nhỏ thêm 10 phút nữa. Lấy ra và dọn ăn nóng hoặc lạnh.

Đậu hũ trộn

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 10 phút

Nấu: 10 phút

Đây là bữa ăn trưa nhẹ hay bữa ăn trước khi ngủ. Nó chuẩn bị nhanh và dễ làm.



NGUYÊN LIỆU

6 muỗng canh bơ thực vật

450 g đậu hũ xông khói

1 củ hành đỏ băm nhỏ

1 trái ớt đỏ bỏ hạt và băm nhỏ

4 ổ bánh mì tròn

2 muỗng canh rau thơm hỗn hợp băm nhỏ

Muối và tiêu

Rau thơm tươi để trang trí

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 392

Protein 16g

Carbohydrate 35g

Đường 6g

Chất béo 22g

Các chất bão hòa 4g

Lời khuyên

Đậu hũ xông khói làm tăng thêm hương vị cho món ăn. Thoa tỏi lên bánh mì nướng để tăng thêm hương vị.



1. Cho bơ thực vật vào chảo chiên, đun nóng để tan chảy, bẻ vụn đậu hũ cho vào đó. Thêm củ hành, ớt vào, thỉnh thoảng khuấy đến khi mềm.
2. Để vỉ nướng nóng sẵn tới nhiệt độ trung bình. Xắt hai bánh mì tròn và nướng chúng khoảng 2-3 phút trở mặt một lần, sau đó lấy ra đĩa.
3. Cho rau thơm vào hỗn hợp đậu hũ và rau khuấy đều, nêm nếm gia vị với muối và tiêu. Múc hỗn hợp đậu hũ lên bánh mì nướng, trang trí với rau thơm tươi. Món này dọn ăn liền.

Món xào mùa hè

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 15 phút

Nấu: 10 phút

Món xào rất tuyệt khi bạn không muốn mất nhiều thời giờ trong bếp. Chúng cũng tuyệt vời cho các loại rau quả, vì nấu nướng nhanh giúp bảo quản hương vị, màu sắc và kết cấu. Món này thích hợp cho người ăn chay lẫn chay trường.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	105
Protein	5g
Carbohydrate	6g
Đường	5g
Chất béo	7g
Các chất bão hòa	1g

Thay đổi

Để có thêm hương vị, đổ vào một muỗng canh hắc xì dầu cùng với các loại rau ở bước 3, đập nổi hay chảo chiên lại và hấp trong 2-3 phút

NGUYÊN LIỆU

- 115 g đậu tây
- 115 g đậu đường (mangtout)
- 115 g cà rốt
- 115 g ớt măng tây
- nửa trái ớt đỏ
- nửa trái ớt cam
- nửa trái ớt vàng
- 2 nhánh cần tây
- 3 củ hành nhỏ
- 2 muỗng canh dầu phộng
- 1 muỗng cà phê gừng tươi băm
- 2 tép tỏi băm
- 115 g bông cải xanh
- Muối
- Rau thơm để trang trí



Lời khuyên

Xắt chéo các loại rau quả tươi để chúng thấm nhanh và chín đều.

1. Xắt mỏng đậu tây, đậu đường, cà rốt, măng tây, ớt, cần tây và hành tươi. Cho dầu vào chảo chiên làm nóng trước. Cho gừng, tỏi vào xào vài giây, sau đó cho đậu tây vào, xào trong 2 phút.

2. Cho đậu đường vào xào 1 phút, sau đó cho bông cải xanh, cà rốt, măng tây và xào thêm trong 2 phút.

3. Làm nóng dầu còn lại, cho cần tây, ớt, hành tươi vào. xào đến khi tất cả các thứ rau giòn và mềm. Nêm nếm với muối, trang trí với những lá rau thơm và dọn ăn liền.



Đậu hũ nướng xiên

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 45 phút

Nấu: 15 phút



NGUYÊN LIỆU

350 g đậu hũ
1 trái ớt đỏ
1 trái ớt vàng
2 trái mướp xanh
8 nấm búp
Những lát chanh, để trang trí

NƯỚC ƯỚP GIA VỊ

Vỏ chanh nghiền và nước cốt nửa trái chanh
1 tép tỏi được đập dập
1/2 muỗng cà phê lá hương thảo tươi băm
1/2 muỗng cà phê lá húng tây tươi băm
1 muỗng canh dầu quả óc chó

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	149
Protein	13g
Carbohydrate	5g
Đường	5g
Chất béo	9g
Các chất bão hòa	1g

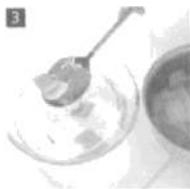
Lời khuyên

Nếu sử dụng xiên gỗ, nhớ ngâm chúng trong nước lạnh 30 phút trước khi sử dụng để ngăn chúng cháy trên vỉ nướng.

2



3



4



1. Làm nóng vỉ nướng. Để làm nước ướp gia vị, trộn chung vỏ và nước chanh, tỏi, lá hương thảo, lá húng tây và dầu vào trong một đĩa trứng.
2. Để ráo đậu hũ, làm khô trên giấy thấm và cắt thành những khối vuông bằng dao sắc. Cho nước ướp vào và ướp khoảng 20-30 phút.
3. Ớt bó hạt, cắt phần thịt thành những miếng 2,5 cm. Chần trong nước sôi khoảng vài phút, rửa lại bằng nước lạnh và để ráo.
4. Cắt mướp xanh thành những khúc 2,5 cm.
5. Lấy đậu hũ ra khỏi nước ướp, phần nước ướp để phết. Xiên đậu hũ trên 8 que xiên gỗ xen kẽ với ớt, mướp xanh và nấm búp.
6. Nướng các xiên trên than lửa vừa trong 6 phút, vừa trở mặt đều hai bên vừa phết nước ướp.
7. Lấy các xiên ra đĩa, trang trí với những lát chanh rồi dọn ăn.



Chả giò tươi

Dọn ăn: 12 người

Chuẩn bị: 20 phút, thêm 20 phút ngâm

Nấu: 30-35 phút

Những lát rau mỏng được cuốn trong bột dẻo và chiên giòn. Là món khai vị thơm ngon, bổ dưỡng.



225 g giá

1 muỗng canh xì dầu

Muối

12 miếng cuốn

1 quả trứng gà đánh sẵn

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	186
Protein	4g
Carbohydrate	18g
Đường	2g
Chất béo	11g
Các chất bão hòa	1g

NGUYÊN LIỆU

2 củ hành nhỏ để trang trí

5 nắm đông cô khô hoặc nắm mỡ tươi

1 củ cà rốt lớn

55 g măng hộp

55 g cải ngọt

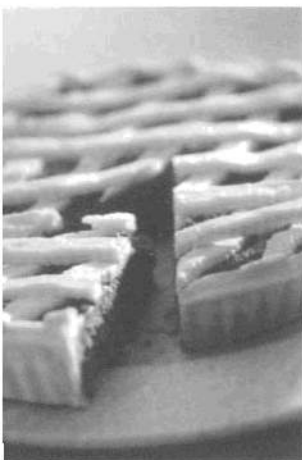
2 muỗng canh dầu cải để chiên



1. Để trang trí, cắt vài rãnh lên cuống củ hành nhỏ và đặt vào tô nước đá lạnh cho đến khi các nùm tua nở ra. Cho nấm vào tô nhỏ và ngâm trong nước ấm khoảng 20-25 phút, sau đó làm ráo. Lấy nhân cứng ra, cắt hạt lựu những tai nấm. Cắt cà rốt và măng hộp thành những miếng dài mỏng. Băm củ hành nhỏ và cắt nhỏ cải ngọt.

2. Cho 2 muỗng dầu vào chảo đun nóng. Cho nấm, cà rốt, măng vào, xào trong 2 phút. Cho củ hành nhỏ, cải ngọt, giá, xì dầu vào. Nêm nếm với muối và xào thêm 2 phút rồi để nguội.

3. Chia hỗn hợp thành 12 phần bằng nhau, múc mỗi phần vào miếng cuốn và cuốn lại, phết trứng vào mép cuối để làm dính. Cho dầu vào chảo đun nóng. Cho chả tươi vào, chiên đến khi vàng ánh và giòn. Để ráo trên giấy thấm, giữ ấm. Trang trí với nùm tua củ hành nhỏ và dọn ăn.



Bánh Flan mắt cáo

Nấu: 1 giờ

Chuẩn bị: 30 phút

Dọn ăn: 4 người

NGUYÊN LIỆU

bơ để bôi trơn

2 lượng bánh nướng vỏ giòn được làm lạnh (xem trang 17)

Bột mì làm bột áo

1 quả trứng gà được đánh nhẹ để làm bóng

NHÂN BÁNH

450 g rau bina đông lạnh được làm tan

2 muỗng canh dầu ôliu

1 củ hành lớn băm nhỏ

2 tép tỏi băm nhỏ

2 quả trứng gà được đánh sơ

225 g pho mát ricotta

55 g pho mát Parmesan nạo

một nhúm hạt nhục đậu khấu nạo

muối và tiêu

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 930

Protein 28g

Carbohydrate 78g

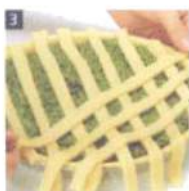
Đường 6g

Chất béo 59g

Các chất bão hoà ... 33g

Thay đổi

Phết trứng gà cho bánh nướng có bề mặt bóng. Nếu bạn thích bề mặt xỉn, hãy phết sữa.



1. Để lò nướng nóng sẵn ở nhiệt độ 200°C . Với nhân bánh, làm rã rau bina và vắt ra càng nhiều hơi ẩm càng tốt. Cho dầu ôliu vào trong chảo chiên lớn rồi đun nóng. Cho hành vào đảo đến khi mềm. Cho tỏi và rau bina vào, khuấy đều trong 10 phút. Lấy chảo ra khỏi lò, để hơi nguội, sau đó bỏ vào trứng đánh sơ, pho mát ricotta (một loại pho mát trắng, mịn) và Parmesan. Nêm nếm với hạt nhục đậu khấu, muối và tiêu.

2. Làm trơn khuôn bánh flan với bơ. Cán hai phần ba bột nướng bánh trên bàn làm bếp và dùng nó để lót khuôn bánh, trong khi để nó lồi ra ở các mép. Múc hỗn hợp rau bina, trải đều lên trên phần đáy.

3. Cán bột nướng bánh còn lại và cắt thành những miếng dài, rộng 5mm. Sắp xếp các miếng dài theo hình mắt cáo lên phần trên bánh flan, trong khi ép các đầu chắc chắn để hàn dính. Tỉa phần bột dư. Phết trứng gà rồi nướng trong lò được làm nóng sẵn đến khi nâu vàng. Lấy ra đĩa và làm nguội.

Bánh tạc nhân nấm & củ hành

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 40 phút, thêm 1 giờ làm lạnh / nguội

Nấu: 1 giờ 15 phút

Bánh tạc này không dùng bất kỳ loại phô mát nào. Để có hương vị thơm ngon nhất, hãy sử dụng hỗn hợp nấm.



NGUYÊN LIỆU

Bơ để bôi trơn

Một lượng bánh nướng
vỏ giòn làm lạnh (xem
trang 17)

Bột mì làm bột áo

NHÂN BÁNH

55 g bơ nhạt

3 củ hành đỏ cắt đôi

350 g nấm các loại

2 muỗng cà phê lá húng
tây tươi băm

1 quả trứng gà

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 640

Protein 11g

Carbohydrate 44g

Đường 8g

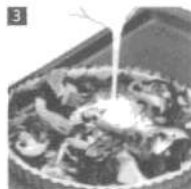
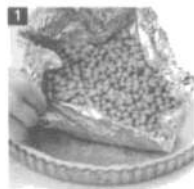
Chất béo 48g

Các chất bão hòa ... 28g

2 lòng đỏ trứng

100 ml kem đặc

Muối và tiêu



1. Để lò nóng sẵn ở nhiệt độ 190°C, sau đó bôi trơn khuôn bánh tạc với bơ. Cán bột nướng và lót khuôn. Châm lỗ phần đáy và ướp lạnh khoảng 30 phút. Lót giấy bạc và nướng trong lò được làm nóng sẵn trong 25 phút. Lấy bánh ra, để nguội. Giảm nhiệt độ trong lò xuống 180°C.

2. Để làm nhân bánh, nung chảy bơ trong chảo chiên. Cho hành vào đập lại nấu với lửa nhỏ khoảng 20 phút. Cho nấm và húng tây băm vào, vừa nấu

vừa khuấy thêm 10 phút nữa. Múc hỗn hợp này vào khuôn bánh đã để nguội rồi đặt lên khay nướng.

3. Đánh sơ trứng cùng 2 lòng đỏ và kem, nêm nếm gia vị với muối và tiêu. Đổ hỗn hợp lên mặt bánh và nướng trong lò đến khi vàng ánh. Dọn ăn nóng.



Cà chua & củ hành bỏ lò với trứng

Dọn ăn: 4-6 người

Chuẩn bị: 10 phút

Nấu: 1 giờ

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	307
Protein	11g
Carbohydrate	28g
Đường	1g
Chất béo	18g
Các chất bão hòa	9g

NGUYÊN LIỆU

55 g bơ để bôi trơn
2 củ hành lớn xắt mỏng
500 g cà chua lột vỏ, xắt mỏng
115 g vụn bánh mì trắng
muối và tiêu
4 quả trứng gà



1. Để lò nóng sẵn ở nhiệt độ 180°C, sau đó bôi trơn đĩa chịu nóng với bơ.
2. Cho 3 muỗng canh bơ vào chảo chiên trên lửa nhỏ để bơ tan chảy. Cho hành xắt vào, thỉnh thoảng khuấy đều đến khi mềm.
3. Sắp từng lớp củ hành, cà chua và vụn bánh mì vào đĩa, trong khi nêm nếm từng lớp với muối và tiêu. Chấm bơ còn lại lên phần trên cùng và nướng trong lò được làm nóng sẵn trong 40 phút.

4. Lấy món nướng ra khỏi lò, khoét 4 lỗ hổng trên mặt. Đập mỗi quả trứng vào mỗi lỗ. Đem đĩa trở lại lò và nướng đến khi trứng chín. Món này dọn ăn liền.



Bánh Pizza kiểu Sicily

Nấu: 55 phút

Chuẩn bị: 25 phút

Dọn ăn: 2 người



Trái ôliu, cà tím rán, phô mát và nước sốt cà chua đậm đà được kết hợp tuyệt vời trong món pizza rau – một món ăn chắc chắn được ưa chuộng trong các buổi tiệc và cắm trại ngoài trời.

NGUYÊN LIỆU

Dầu ô liu để phết
2 x 25 cm bột làm bánh pizza (xem trang 18)

PHẦN MẶT BÁNH

1 quả cà tím xắt thành khoanh
2 muỗng canh dầu ôliu
175 g phô mát mozzarella
55 g ôliu đen bỏ hạt rồi ướp nước gia vị
1 muỗng canh nụ bạch hoa giấm
4 muỗng canh phô mát Parmesan nạo

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

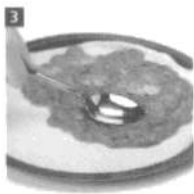
Calo	1210
Protein	52g
Carbohydrate	144g
Đường	11g
Chất béo	51g
Các chất bão hòa	18g

NƯỚC SỐT CÀ CHUA

200 g cà chua băm đóng hộp
5 muỗng canh tương cà chua
1 tép tỏi băm
1 lá nguyệt quế
1/2 muỗng cà phê rau kinh giới khô
1/2 muỗng cà phê đường
1 muỗng cà phê giấm thơm
muối và tiêu

Thay đổi

Nếu bạn thích mùi vị quả hạch cho bánh pizza, thay 25 g nhân quả thông cho nụ bạch hoa giấm ở bước 3.



1. Để lò nóng sẵn ở nhiệt độ 200°C. Để làm sốt cà chua, cho cà chua, tương cà chua, tỏi băm, lá nguyệt quế, rau kinh giới, đường, giấm thơm vào chảo chiên, nêm nếm gia vị với muối rồi nấu sôi. Giảm bớt lửa, nấu đến khi sệt. Lấy ra khỏi lò, vớt bỏ lá nguyệt quế và để nguội.

2. Trong khi đó, phết dầu lên khay nướng. Phết dầu lên các khoanh cà tím rồi trải chúng lên khay nướng. Nướng trong lò đã làm nóng, nướng cà tím đều hai mặt. Chuyển các khoanh cà sang giấy thấm để làm ráo. Tăng nhiệt độ trong lò lên 220°C.

3. Phết dầu lên 2 khay nướng, trải bột nhào lên chúng rồi chia đều sốt cà chua lên đó, trải nó ra gần tới các mép. Xếp cà tím lên trên và rắc phô mát mozzarella. Đặt các trái ôliu và nụ bạch hoa giấm lên trên cùng rồi rắc phô mát Parmesan lên. Nướng đến khi vàng ánh. Món này dọn ăn liền.



Mì ống xào mướp xanh & quả óc chó

Dọn ăn: 4 người
Chuẩn bị: 15 phút
Nấu: 35 phút

Mì ống có nhiều công dụng tuyệt vời và thích hợp với nhiều loại rau quả. Ở đây nó được dọn ăn với nước sốt kem được nấu từ củ hành, mướp, quả óc chó và rau thơm.



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	635
Protein	19g
Carbohydrate	82g
Đường	8g
Chất béo	29g
Các chất bão hòa	8g

Thay đổi

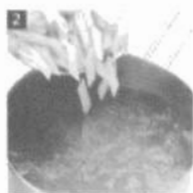
Có thể sử dụng những loại mì Ý khác để chế biến như spaghetti, farfalle, tagliatelle hay pappardelle.

NGUYÊN LIỆU

25 g bơ	3 muống canh ngò tây tươi băm nhỏ
3 muống canh dầu ôliu	2 muống canh kem lạnh
2 trái ớt đỏ xắt mỏng	2 muống canh pho mát Parmesan nạo
450 g mướp xanh xắt mỏng	
muối và tiêu	
375 g mì ống	
55 g quả óc chó băm nhỏ	

Lời khuyên

Để món mì hoàn hảo, hãy bắt đầu kiểm tra độ dai, mềm khi nó đang được nấu sau 7 phút bằng cách bứt đứt một cọng nhỏ và ăn thử. Nếu thấy đạt, tắt lửa và làm ráo.



1. Cho bơ với dầu ôliu vào chảo chiên lớn rồi đun nóng để chúng tan chảy. Cho hành xắt vào, đập lại nấu trên lửa nhỏ, đến khi mềm. Cho mướp xắt vào và trộn đều. Nấu đến khi mướp mềm.

2. Đun sôi nước pha ít muối trong nồi. Cho mì vào, để sôi trở lại và nấu trên lửa nhỏ đến khi mềm nhưng vẫn dai.

3. Trong khi đó, khuấy quả óc chó, ngò tây, kem lạnh vào hỗn hợp mướp, nêm nếm với muối và tiêu. Khi mì ống chín, làm ráo và đổ vào đĩa lớn. Đổ hỗn hợp mướp vào trộn đều. Rắc pho mát Parmesan lên mì và dọn ăn liền.



Mì cay nóng

Nấu: 15 phút

Chuẩn bị: 10 phút

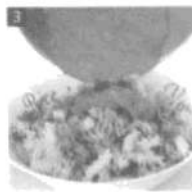
Dọn ăn: 6 người

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	320
Protein	10g
Carbohydrate	61g
Đường	7g
Chất béo	4g
Các chất bão hòa	0g

NGUYÊN LIỆU

2 tép tỏi băm nhỏ
2 trái ớt đỏ còn tươi
550 g tương cà chua
200 g tương cà chua đóng hộp
200 ml rượu vang trắng
4 muỗng cà phê cà chua nghiền phơi khô
muối và tiêu
450 g mì xoắn
3 muỗng canh ngò tây tươi băm nhỏ
pho mát Parmesan nạo, để trang trí



1. Cho tỏi, ớt nguyên trái, tương cà chua, rượu vang, cà chua nghiền vào chảo và nấu sôi, thỉnh thoảng khuấy và nấu trên lửa nhỏ.
2. Đun sôi nổi nước pha ít muối. Cho mì vào, để sôi trở lại, nấu cho đến khi mềm nhưng vẫn dai. Làm ráo và bày ra đĩa ăn.
3. Lấy ớt ra khỏi nước sốt. Nếu bạn thích hương vị cay nóng, băm một hoặc cả hai trái và cho vào nước sốt. Thêm một nửa ngò tây. Nêm nếm với muối và tiêu, sau đó rưới nước sốt lên mì. Trộn đều, rắc phần ngò tây còn lại, rồi dọn ăn liền với pho mát Parmesan.

Mì ống đậu tươi

Nấu: 15 phút

Chuẩn bị: 15 phút

Dọn ăn: 4 người



NGUYÊN LIỆU

Muối và tiêu

450 g mì spaghetti

55 g bơ nhạt

900 g đậu Hà Lan tươi,
bóc vỏ

200 ml kem đặc

55 g phô mát pecorino nạo

1 nhúm hạt nhục đậu
khẩu cà

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 823

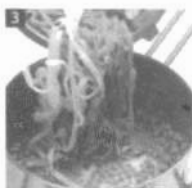
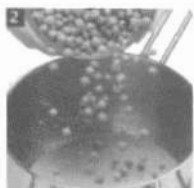
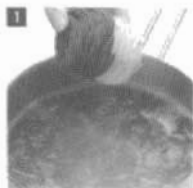
Protein 23g

Carbohydrate 94g

Đường 7g

Chất béo 43g

Các chất bão hòa ... 26g



1. Đun sôi một nồi nước có pha ít muối. Cho mì vào, để sôi trở lại và nấu trên lửa nhỏ cho đến khi mềm nhưng vẫn dai.
2. Trong khi đó, cho bơ vào trong chảo rồi đun chảy bơ. Cho đậu vào và nấu trên lửa nhỏ, khuấy đều thường xuyên, trong 4-5 phút. Cho vào 150 ml kem và trộn đều. Nấu sôi rồi rım trên lửa nhỏ trong 1 phút.
3. Khi mì đã chín, làm ráo kỹ và cho đậu vào. Để tiếp phần kem còn lại, sau đó cho phô mát pecorino, nêm nếm với hạt nhục đậu khẩu, muối và tiêu. Xốc kỹ, rồi múc ra tô dọn ăn với phô mát pecorino.



Pho mát mì ống Macaroni

Dọn ăn: 4 người

Nấu: 20 phút

Chuẩn bị: 15 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	618
Protein	29g
Carbohydrate	58g
Đường	11g
Chất béo	32g
Các chất bão hòa ..	18g

NGUYÊN LIỆU

Muối

200 g mì ống macaroni

1 củ hành xắt mỏng

4 quả trứng gà luộc chín cắt làm bốn

4 quả cà chua anh đào chẻ đôi

3 muỗng canh vụn bánh mì khô

2 muỗng canh pho mát Red Leicester nạo

NƯỚC XỐT PHO MÁT

40 g bơ

5 muỗng canh bột mì

600 ml sữa

140 g pho mát Red Leicester nạo

Một ít ớt cayenne



Thay đổi

Có thể thêm vào 200 g bắp ngọt đông hộp được làm ráo cùng với trứng luộc trong bước 3.

Lời khuyên

Nên nhớ lấy chảo ra khỏi lò trước khi khuấy chung với pho mát nạo, bằng không, nước sốt sẽ đặc quánh.



1. Làm nóng vỉ nướng tới nhiệt độ trung bình. Đun sôi một nồi nước có pha ít muối. Cho mì macaroni và hành xắt mỏng vào, để sôi trở lại và nấu cho đến khi mì mềm nhưng vẫn dai. Làm ráo kỹ và cho mì cùng hành vào đĩa chịu nóng.

2. Để làm nước sốt pho mát, cho bơ vào trong chảo nóng để bơ tan chảy. Khuấy chung với bột mì và nấu trong 1-2 phút. Lấy chảo ra khỏi lò, đổ dần sữa vào và đánh bằng cái đánh trứng. Đem chảo trở lại lò và nấu sôi, đánh

liên tục, nấu trên lửa nhỏ thêm cho đến khi nước xốt sệt và bóng. Lấy chảo ra khỏi lò, khuấy với pho mát, rồi nêm nếm với ớt cayenne và muối.

3. Rưới nước xốt lên mì, cho trứng vào và trộn nhẹ. Xếp những trái cà chua cắt phân nửa lên phần trên cùng. Trộn vụn bánh mì với pho mát nạo rồi rắc lên bề mặt. Nấu trên vỉ nướng được làm nóng sẵn đến khi phần trên cùng được ánh và nổi bong bóng. Món này dọn ăn liền.



Trứng tráng Tây Ban Nha

Nấu: 20 phút

Chuẩn bị: 20 phút

Dọn ăn: 4 người



NGUYÊN LIỆU

- 2 muỗng canh dầu ôliu
- 1 củ hành Tây Ban Nha băm nhỏ
- 2 tép tỏi băm nhỏ
- 1 trái ớt đỏ bỏ hạt xắt hạt lựu
- 250 g mướp xắt mỏng
- 2 quả cà chua bóc vỏ xắt hạt lựu
- 350 g khoai tây luộc, xắt hạt lựu (không bắt buộc)
- 6 quả trứng gà
- 4 muỗng canh sữa
- muối và tiêu
- 85 g pho mát Cheddar nạo
- 2 muỗng cà phê ngải giấm tươi băm nhỏ

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	376
Protein	9g
Carbohydrate	27g
Đường	8g
Chất béo	22g
Các chất bão hòa ...	8g

Thay đổi

Nếu bạn nấu cho người không ăn chay, có thể thêm 115 g tôm lột vỏ nấu chín hay 200 g cá ngừ cùng với khoai tây ở bước 1.



1. Làm nóng vỉ nướng trước tới nhiệt độ trung bình. Cho dầu ôliu vào trong chảo chiên rồi đun nóng. Cho củ hành vào nấu, thỉnh thoảng khuấy đều đến khi mềm. Cho tỏi, ớt, mướp vào, vừa nấu vừa khuấy thêm 5 phút nữa. Sau đó, cho cà chua, khoai tây vào, vừa nấu vừa khuấy đều thêm 3 phút.

2. Đánh trứng với sữa và ngải giấm trong tô rồi nêm nếm với muối và tiêu. Cho hỗn hợp trứng vào chảo nấu, đến khi trứng bắt đầu đặc và mặt dưới nâu vàng.

3. Rắc đều pho mát lên bề mặt, rồi đặt chảo chiên lên vỉ nướng được làm nóng trước. Nấu cho đến khi pho mát tan chảy và phần trên cùng nâu vàng. Cắt thành hình chữ V để dọn ăn.



Trứng tráng khoai tây

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 20 phút

Nấu: 25 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG	
Calo	564
Protein	30g
Carbohydrate	25g
Đường	6g
Chất béo	39g
Các chất bão hòa ...	19g

NGUYÊN LIỆU

- 5 muỗng canh bơ
- 6 củ khoai tây sấp xắt hạt lựu
- 3 tép tỏi đập dập
- 1 muỗng cà phê ớt bột
- 2 quả cà chua bóc vỏ, bóc hạt, xắt hạt lựu
- 12 quả trứng gà
- tiêu



Thay đổi

Sử dụng bất kỳ loại phô mát nào khác như phô mát xanh thay vì feta và bông cải xanh luộc thay cho rau bina non, nếu bạn thích hơn.

NHÂN

225 g rau bina tươi non

1 muỗng cà phê hạt thì là

125 g phô mát feta, xắt hạt lựu

4 muỗng canh sữa chua tự nhiên

Lời khuyên

Hãy đánh trứng kỹ để trứng trắng phồng và nhẹ. Nên dọn ăn ngay sau khi lấy ra khỏi chảo chiên.



1. Cho 2 muỗng canh bơ vào trong chảo chiên lớn trên lửa nhỏ để bơ tan chảy, vừa nấu khoai tây vừa khuấy liên tục trong 7 -10 phút đến khi nâu vàng. Chuyển sang tô cho tỏi, ớt bột và cà chua vào chảo chiên khoảng 2 phút.

2. Đánh chung tất cả trứng và nêm nếm gia vị với tiêu. Cho trứng vào khoai tây trộn kỹ. Để làm nhân, nấu rau bina trong nước sôi đến khi vừa rừ. Để ráo và rửa lại dưới vòi nước. Làm khô bằng giấy thấm và chuyển sang một tô khác cho hạt thì là, phô mát và sữa chua rồi khuấy đều.

3. Cho 1/4 bơ còn lại vào chảo đun nóng. Múc 1/4 hỗn hợp trứng và khoai tây vào chảo. Vừa nấu vừa trở mặt một lần đến khi đặc. Chuyển trứng trắng sang đĩa. Múc 1/4 hỗn hợp rau bina lên nửa phần trứng trắng, rồi gấp đôi trứng trắng lại để giữ ấm.



Những bữa ăn chính

Hàng loạt các món ăn chính trong chương này sẽ thuyết phục ngay cả những người ăn mặn nhiệt thành nhất. Từ các món ninh và hầm đậm đà đến các món trứng rán phồng “nhẹ như không khí”, từ các món rau băm viên và xúc xích đến các món cơm Ý truyền thống. Có những món ăn tối, kinh tế nhưng no, như cà ri rau, pho mát & cà chua bỏ lò, bánh hấp rau, cũng như những món ăn phức tạp hơn khi bạn có thời gian hoặc đãi tiệc. Chẳng hạn, hãy thử món bánh gói Filo hay trứng rán phồng nhân Atisô.

Các loại đậu chứa nhiều protein đóng một phần quan trọng trong chế độ ăn kiêng của người ăn chay như đậu hạt tròn, đậu hạt dài và đậu lăng trong các món hầm, ninh, nướng, hấp, băm viên và cơm Ý. Nhiều món rau quả khác cũng nổi bật – từ ớt nhỏ pho mát đến nấm Gougère, từ bánh kẹp pho mát & bina tới cơm & đậu Caribê.

Có những món thích hợp với mọi người và các công thức được truyền cảm hứng bởi cách nấu chay ngon nhất từ khắp nơi trên thế giới. Có rất nhiều loại – các món hầm Pháp, Kenya và Ý, rau quả Trung Quốc, cà ri Ấn, cơm thập cẩm Tây Ban Nha, mì Ý, các món ăn Bắc Mỹ, Hy Lạp và xúc xích Glamorgan. Cho dù khẩu vị của bạn là cay và nhiều gia vị, giòn và tươi, hay phẳng phất và đượm hương thơm, chắc chắn bạn sẽ tìm thấy món ăn ưng ý.

Món hầm mùa đông

Nấu: 1 giờ 15 phút

Chuẩn bị: 20 phút

Dọn ăn: 6 người



Món hầm thơm ngon gồm các loại rau củ, được dọn ăn với bánh hấp nhân ngò tây thơm lừng. Món này thích hợp cho người ăn chay lẫn chay trường.

NGUYÊN LIỆU

- 55 g bơ hay bơ thực vật
- 2 củ tỏi xắt khoanh
- 2 củ cà rốt xắt khoanh
- 2 củ khoai tây cắt miếng vừa ăn
- 2 quả mướp xanh cắt khoanh
- 1 củ cải cắt miếng vừa ăn
- 2 muống canh bột mì
- 1 củ thì là chẻ đôi, xắt mỏng
- 425 g đậu đóng hộp
- 600 ml nước dùng
- 2 muống canh cà chua nghiền
- 1 muống cà phê húng tây sấy khô
- 2 lá nguyệt quế
- Muối và tiêu

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	345
Protein	9g
Carbohydrate	43g
Đường	6g
Chất béo	17g
Các chất bão hòa ...	10g

NGUYÊN LIỆU BÁNH HẤP

- 115 g bột nổi
- Một nhúm muối
- 55 g bơ thực vật
- 2 muống canh ngò tây tươi băm
- 4 muống canh nước



1. Cho bơ vào chảo lớn trên lửa nhỏ để bơ tan chảy. Cho tỏi tây, khoai tây, cà rốt, củ cải, mướp xanh, thì là vào, vừa nấu vừa thỉnh thoảng khuấy, trong

10 phút. Trộn chung với bột, rồi khuấy liên tục trong 1 phút. Lấy nước cốt từ lon đậu ra và khuấy chung với nước dùng, cà chua nghiền, húng tây và lá nguyệt quế rồi nêm nếm với muối và tiêu. Nấu sôi khuấy thường xuyên, đậy lại và nấu trên lửa nhỏ khoảng 10 phút.

2. Để làm món bánh hấp, rây bột và muối vào một cái tô. Khuấy chung với bơ thực vật và ngò tây, sau đó cho vừa đủ nước để tạo thành loại bột nhào mịn. Chia bột nhào làm 8 phần và vo thành những khối cầu.

3. Cho đậu và bánh hấp vào chảo, đậy lại và rim trên lửa nhỏ thêm 30 phút. Lấy ra và bỏ lá nguyệt quế trước khi dọn ăn.



Đậu hầm

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 15 phút

Nấu: 1 giờ 40 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	254
Protein	17g
Carbohydrate	34g
Đường	8g
Chất béo	6g
Các chất bão hòa	1g

Thay đổi

Nếu bạn muốn thêm hương vị cho món này, khuấy chung với 225 g lá rau bina cắt nhỏ 3-4 phút trước khi hoàn tất việc nấu ở bước 3.

NGUYÊN LIỆU

- 225 g đậu xanh, ngâm qua đêm trong nước ngập vừa đủ
- 2 muỗng canh dầu hướng dương
- 1 củ hành băm
- 2 tép tỏi băm
- 2 muỗng canh cà chua nghiền
- 1 trái ớt đỏ bỏ hạt, xắt hạt lựu
- 1 trái ớt xanh bỏ hạt, xắt hạt lựu
- 300 ml nước dùng





1. Làm ráo đậu xanh, cho vào chảo và đổ ngập nước. Nấu sôi, đập lại và nấu trên lửa nhỏ đến khi đậu mềm. Làm ráo kỹ, đổ vào chảo trở lại và tán nhuyễn đến khi mịn.

2. Cho dầu vào trong chảo khác đun nóng. Cho hành vào đảo đến khi mềm. Cho tỏi vào nấu thêm 2 phút, sau đó cho cà chua nghiền vào, vừa nấu vừa khuấy thêm 3 phút nữa.

3. Đổ đậu tán nhuyễn vào hỗn hợp củ hành rồi khuấy. Cho ớt và nước dùng vào, khuấy đều và rim trên lửa nhỏ khoảng 10 phút. Múc ra đĩa và dọn ăn liền.



Món hầm đậu lăng & rau

Nấu: 2 giờ

Chuẩn bị: 15 phút

Dọn ăn: 4 người

NGUYÊN LIỆU

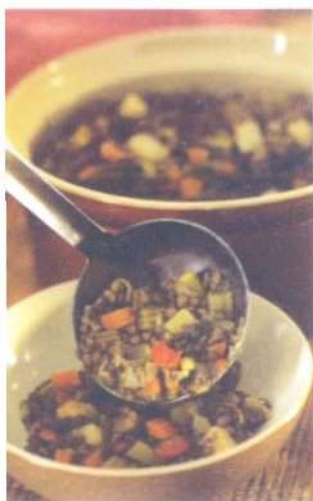
- 1 củ hành
- 10 nụ đinh hương khô
- 1 lá nguyệt quế
- 2 củ tỏi tây xắt khoanh
- 2 củ khoai tây xắt hạt lựu
- 2 củ cà rốt băm
- 3 quả mướp xanh xắt khoanh
- 1 nhánh cần tây băm
- 1 trái ớt đỏ bỏ hạt băm nhỏ
- 1,5 lít nước dùng
- Muối và tiêu

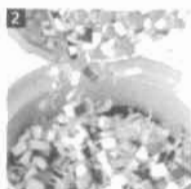
THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	273
Protein	18g
Carbohydrate	50g
Đường	9g
Chất béo	2g
Các chất bão hòa	0g

225 g đậu lăng Puy hoặc xanh

1 MUỖNG canh nước cốt chanh





Lời khuyên

Không giống các loại đậu khác, đậu lăng không cần ngâm trước khi chúng được nấu, khiến chúng trở thành thực phẩm dự trữ tiện lợi cho các bữa ăn có thành phần chính là đậu.

1. Làm nóng lò sẵn với nhiệt độ tới 180°C. Nhét đinh hương vào củ hành, cho đậu lăng, củ hành và lá nguyệt quế vào một nồi lớn, sau đó cho nước dùng vào. Đậy lại và nấu trong lò đã làm nóng sẵn trong 1 giờ.

2. Lấy nồi ra khỏi lò rồi lấy củ hành ra và vớt bỏ đinh hương. Xắt mỏng củ hành và cho vào nồi trở lại cùng với tỏi tây, khoai tây, cà rốt, mướp, cần tây và ớt đỏ. Khuấy đều và nêm nếm gia vị với muối và tiêu. Bỏ lò trở lại trong 1 giờ.

3. Lấy ra bỏ lá nguyệt quế. Khuấy nước chanh vào và dọn ăn.



Đậu hầm xứ Provence

Nấu: 2 giờ 30 phút

Chuẩn bị: 20 phút

Dọn ăn: 4 người

Mang hương vị Địa Trung Hải, món hầm nhiều màu sắc này tuyệt vời khi được dọn ăn với bánh mì phết tỏi. Nó thích hợp cho người ăn chay và chay trường.



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

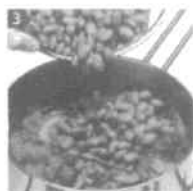
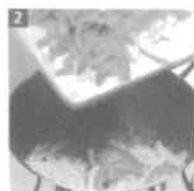
Calo	420
Protein	22g
Carbohydrate	64g
Đường	12g
Chất béo	9g
Các chất bão hòa	1g

Thay đổi

Bạn có thể thay đậu khác như đậu tây, đậu borlotti hay cannellini hoặc một hỗn hợp gồm nhiều loại khác nhau.

NGUYÊN LIỆU

350 g đậu vắn, ngâm qua đêm trong nước	1 muống canh lá húng quế cắt nhỏ
2 muống canh dầu ôliu	2 muống cà phê húng tây tươi băm
2 củ hành xắt mỏng	2 muống cà phê lá hương thảo băm
2 tép tỏi băm	1 lá nguyệt quế
1 trái ớt đỏ, bỏ hạt, xắt mỏng	Muối và tiêu
1 trái ớt vàng, bỏ hạt, xắt mỏng	55 g ôliu đen, bỏ hạt, chế đôi
400 g cà chua băm đóng hộp	2 muống ngò tây tươi băm để trang trí
2 muống canh cà chua nghiền	



1. Làm ráo đậu, cho vào chảo lớn, đổ nước vừa đủ ngập và đun sôi. Sau đó, đậy lại và nấu trên lửa nhỏ đến khi đậu mềm. Làm ráo, giữ lại nước nấu.

2. Cho dầu vào chảo đáy bằng rồi đun nóng. Cho hành vào, đảo đến khi mềm. Cho tỏi, ớt vào, vừa nấu vừa khuấy trong 10 phút.

3. Cho cà chua cùng nước cốt cà chua, nước nấu để dành, cà chua nghiền, húng quế, húng tây, lá hương thảo, lá nguyệt quế và đậu vào chảo đáy bằng, rồi nêm nếm gia vị với muối và tiêu. Đậy lại và nấu trên lửa nhỏ khoảng 40 phút. Múc ra tô dọn ăn, rắc ngò tây băm.

Lời khuyên

Khi sử dụng đậu, luôn theo những hướng dẫn trên bao bì về việc ngâm và nấu, nếu bạn sử dụng đậu borlotti, đun chúng sôi mạnh trong 15 phút trước khi nấu mềm ở bước 1.

Củ hành nhồi rau bina

Dọn ăn: 6 người

Chuẩn bị: 30 phút

Nấu: 55 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 188

Protein 7g

Carbohydrate 28g

Đường 21g

Chất béo 6g

Các chất bão hòa 1g

NGUYÊN LIỆU

40 g nho khô

6 củ hành

1 muỗng canh dầu
hương dương

1 tép tỏi băm

450 g rau bina tươi, bỏ
cọng thô

muối

125 ml sữa chua tự nhiên

25 g nhân quả thông
nướng

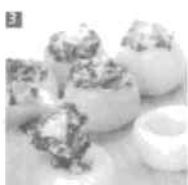
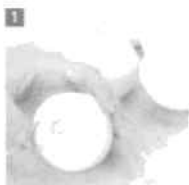
1 nhúm hạt nhục đậu
khẩu cà nhỏ

2 muỗng canh vụn bánh
mì tươi



Lời khuyên

Khi nhồi các món rau, nên để hỗn hợp nhồi nguội bớt rồi mới bắt đầu chế biến để tránh làm bỏng các ngón tay.



1. Để lò nóng sẵn với nhiệt độ 180°C. Cho nho khô vào tô, đổ ngập nước. Cắt bỏ đáy các củ hành, bỏ phần đỉnh của chúng khoảng 1 cm. Múc thịt củ hành ra chứa phần vỏ dày 1 cm. Đặt một dụng cụ hấp lên nồi nước sôi, sắp xếp các vỏ củ hành bên trong. Đậy lại và hấp đến khi mềm.

2. Băm phần hành đã được múc ra. Cho dầu vào chảo chiên đun nóng, cho hành vừa băm vào, đảo đến khi mềm. Khuấy chung với tỏi và nấu thêm 2 phút. Cho rau bina vào. Nêm nếm với muối và tiêu đến khi chất lỏng bốc hơi.

3. Làm ráo nho khô. Cho chúng vào hỗn hợp rau bina cùng với sữa chua, nhân quả thông và hạt nhục đậu khấu. Làm ráo các vỏ củ hành và múc rau

bina nhồi vào chúng. Trái hỗn hợp để nhồi còn dư lên đáy một đĩa chịu nhiệt và để củ hành lên trên. Rắc vụn bánh mì lên và nướng trong lò 25 phút. Làm nóng vì nướng tới nhiệt độ trung bình. Nướng đến khi vụn bánh mì giòn rồi dọn ăn.



Ớt nhồi với pho mát

Nấu: 55 phút

Chuẩn bị: 25 phút

Dọn ăn: 4 người



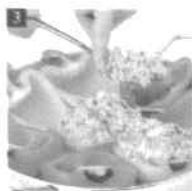
NGUYÊN LIỆU

1 củ hành băm nhỏ
 2 tép tỏi băm
 200 g gạo hạt dài
 2 muỗng canh dầu ôliu
 4 quả cà chua lột vỏ, băm nhỏ
 1 củ cà rốt xắt hạt lựu
 4 trái ớt đỏ, vàng hoặc xanh lớn
 450 ml nước dùng
 115 g nấm hạt dẻ băm
 1 muỗng canh ngò tây băm
 Muối và tiêu

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	480
Protein	14g
Carbohydrate	59g
Đường	14g
Chất béo	23g
Các chất bão hòa	6g

100 g pho mát dê, bẻ vụn
 55 g nhân quả thông
 25 g pho mát Parmesan nạo



1. Làm lò nóng sẵn ở nhiệt độ 190°C. Cắt đôi ớt theo chiều dọc và bỏ hạt. Chần trong nồi nước sôi khoảng 5 phút. Vớt ra làm ráo.

2. Cho nước dùng vào nồi khác, cho gạo vào nấu sôi. Giảm bớt lửa, nấu 15 phút đến chín. Cho dầu vào trong chảo chiên rồi đun nóng, cho hành vào đảo đến khi mềm. Cho tỏi, nấm, cà chua, cà rốt vào và nêm nếm. Nấu thêm 5 phút.

3. Trộn cơm, ngô tây, pho mát dê và nhân quả thông vào hỗn hợp rau. Đặt ớt được cắt đôi vào đĩa chịu nóng, mặt cắt hướng lên. Múc đều hỗn hợp cơm rau nhồi vào chúng. Rắc pho mát Parmesan lên và nướng trong lò được làm nóng sẵn đến khi pho mát vàng ánh và dọn ăn.



Cà ri rau

Nấu: 35 phút

Chuẩn bị: 20 phút

Dọn ăn: 4 người

Ở đây, món cà ri sệt trở nên thơm ngon hơn với sự tuyển lựa những gia vị riêng, từ thì là Ai Cập và mù tạt cay nồng đến củ gừng tươi và bột ớt. Món này thích hợp với người ăn chay lẫn chay trường.



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	150
Protein	6g
Carbohydrate	12g
Đường	9g
Chất béo	9g
Các chất bão hòa	1g

Thay đổi

Để có món cà ri cay hơn, đừng loại bỏ hạt ớt, thêm một trái ớt tươi vào hoặc thêm một nhúm bột ớt với nghệ ở bước 3.

NGUYÊN LIỆU

- 2 muống canh dầu hương dương
- 1/2 muống cà phê hạt thì là Ai Cập
- 1/2 muống cà phê hạt mù tạt đen
- 1 củ hành xắt mỏng
- 2 lá cà ri
- 1 muống canh gừng tươi băm
- 1 trái ớt xanh, bỏ hạt và băm
- 2 muống canh bột cà ri
- 1 búp bông cải, cắt thành những bông nhỏ

- 2 củ cà rốt xắt khoanh
- 115 g đậu que cắt đôi
- 2 quả cà chua, xắt hạt lựu
- 1/2 muống cà phê nghệ xay
- 55 g đậu Hà Lan, làm tan nếu được đông lạnh
- muối
- 150 ml nước dùng



Lời khuyên

Khi chọn hạt mù tạt, hãy nhớ rằng, hạt càng sậm màu, hương vị càng hăng – hạt vàng dịu hơn hạt nâu hoặc đen.

1. Cho dầu hướng dương vào chảo lớn đun nóng. Cho hạt thì là, hạt mù tạt đen vào, nấu đến khi các hạt bắt đầu tỏa hương thơm và kêu lộp bộp. Cho củ hành xắt và lá cà ri vào, vừa nấu vừa khuấy đến khi củ hành mềm.
2. Cho gừng và ớt vào, vừa nấu vừa khuấy trong 1 phút, sau đó, khuấy với bột cà ri trong 4 phút. Cho cà rốt, bông cải, đậu que vào nấu trong 5 phút.
3. Cho cà chua, nghệ vào và nêm nếm với muối. Nấu khoảng 2 phút, sau đó cho đậu Hà Lan vào, nấu thêm 2 phút nữa. Cuối cùng, cho nước dùng vào, nấu trên lửa nhỏ đến khi tất cả rau mềm. Món này dọn ăn nóng.



Món ăn mùa đông Bắc Mỹ

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 30 phút

Nấu: 35 phút

Món ăn chua ngọt thơm lừng, làm ấm người này là một món ăn chính bổ dưỡng. Nó thích hợp với người ăn chay lẫn chay trường.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	539
Protein	16g
Carbohydrate	101g
Đường	27g
Chất béo	11g
Các chất bão hòa	1g

Thay đổi

Nếu bạn muốn, hãy thay thế các loại rau quả khác cho cà rốt, củ cải vàng, củ cải trắng và khoai lang.

NGUYÊN LIỆU

- 3 muỗng canh dầu ôliu
- 1 củ hành cắt hình chữ V
- 2 củ khoai tây cắt khúc
- 2 củ cà rốt cắt khúc
- 2 củ cải vàng cắt khúc
- 2 củ cải trắng cắt khúc
- 1 củ khoai lang cắt khúc
- 2 tép tỏi băm
- 1 muỗng cà phê rau mùi xay
- 1 muỗng cà phê thì là Ai Cập xay
- 1/2 muỗng cà phê nghệ xay
- 1/2 muỗng cà phê gừng xay
- 1/2 muỗng cà phê vỏ quế xay
- 1/2 muỗng cà phê nụ hoa nghệ tây
- 1 muỗng canh cà chua nghiền
- 425 ml nước dùng
- 300 g fufu medames đóng hộp, để ráo và rửa nhẹ
- 55 g nho khô
- 3 muỗng canh rau mùi tươi băm
- Muối và tiêu
- 350 g lúa mì nghiền
- Tương ớt, để dọn ăn

**Lời khuyên**

Lót dụng cụ hấp bằng vải muslin sạch sẽ ngăn không cho các hạt lúa mì nhỏ rơi qua lỗ trong khi nấu.

1. Cho dầu vào chảo lớn. Cho hành vào, đảo đến khi mềm. Cho khoai tây, cà rốt, củ cải vàng, củ cải trắng, khoai lang vào, vừa nấu vừa khuấy trong 5 phút.
2. Cho tỏi, rau mùi, thì là, nghệ, gừng, vỏ quế xay và nụ hoa nghệ tây vào, vừa nấu vừa khuấy khoảng 1 phút. Cho cà chua nghiền và đổ nước dùng vào. Khuấy chung với fufu medames, nho khô và rau mùi tươi, nêm nếm với muối, tiêu rồi nấu sôi và giảm bớt lửa.
3. Cho lúa mì nghiền vào một cái rây và rửa nhẹ nhàng dưới vòi nước. Lót dụng cụ hấp bằng vải mỏng và cho lúa mì vào. Đặt dụng cụ hấp trên chảo rau hầm, nấu lửa nhỏ khoảng 20 phút. Múc lúa mì hấp vào tô dọn ăn, đổ hỗn hợp rau củ lên trên và dọn ăn với tương ớt.

Ớt xào rau đậu

Nấu: 1 giờ 15 phút

Chuẩn bị: 10 phút

Dọn ăn: 4 người

NGUYÊN LIỆU

1 quả cà tím cắt khoanh
2,5 cm

1 muỗng dầu ôliu

1 củ hành đỏ lớn, băm
nhỏ

2 trái ớt đỏ hoặc vàng bỏ
hạt, băm nhỏ

3-4 tép tỏi băm hoặc đập
đập

800 g cà chua băm đóng
hộp

1 muỗng canh bột ớt

1/2 muỗng cà phê thì là
Ai Cập xay

1/2 muỗng cà phê lá kinh
giới sấy khô

2 trái mướp nhỏ, chia làm
bốn theo chiều dọc và
xắt mỏng

Muối và tiêu

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 213

Protein 12g

Carbohydrate 21g

Đường 11g

Chất béo 10g

Các chất bão hòa 5g

400 g đậu đỏ đóng hộp,
làm ráo và rửa sơ

450 ml nước

1 muỗng canh cà chua
nghiên

6 củ hành nhỏ, băm

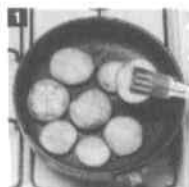
115 g phô mát Cheddar
nạo

Thay đổi

Thay ớt đỏ bằng ớt vàng
và bóc vỏ cà tím, nếu
bạn thích.

Lời khuyên

Nếu bạn thích
món ớt xào cay
hơn, bạn có thể
khuấy thêm một ít
bột ớt khi nêm
nêm lại ở Bước 5.



1. Phết dầu ôliu lên một mặt các khoanh cà tím. Cho nửa phần dầu vào chảo chiên với lửa vừa, đun nóng dầu. Cho các khoanh cà tím vào, mặt có dầu hướng lên, nấu mặt kia đến khi trở nâu rồi múc ra đĩa. Cắt thành những miếng vừa miệng ăn.

2. Cho phần dầu còn lại vào chảo khác rồi đun nóng. Cho củ hành và ớt vào rồi cho tỏi vào đảo đến khi mềm.

3. Cho cà chua, bột ớt, thì là và lá kinh giới vào. Nêm nếm với muối và tiêu. Nấu sôi, giảm bớt lửa, nấu trong 15 phút.

4. Cho mướp, các miếng cà tím và đậu đỏ vào. Khuấy chung với nước và cà chua nghiền. Để sôi trở lại đến khi các thứ rau đều mềm. Nêm nếm muối, tiêu rồi múc vào tô, rắc lên phía trên hành tươi và pho mát.



Pho mát & cà chua bỏ lò

Nấu: 40 phút

Chuẩn bị 15 phút

Dọn ăn: 4 người

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	324
Protein	14g
Carbohydrate	19g
Đường	10g
Chất béo	22g
Các chất bão hòa ..	11g

NGUYÊN LIỆU

- 2 muỗng canh dầu ôliu
- 2 củ hành xắt mỏng
- 1 tép tỏi băm nhỏ
- 350 g mướp xắt khoanh
- 1 muỗng cà phê lá húng tây băm
- 1 muỗng canh lá húng quế cắt nhỏ
- Muối và tiêu
- 4 quả cà chua dày thịt, bóc vỏ, xắt khoanh
- Phân nửa lượng nước sốt pho mát (xem Pho mát mì ống Macaroni) nấu với pho mát Cheddar
- 55 g pho mát Cheddar, nạo





Lời khuyên

Cà chua thịt dày khi trải lớp để nướng ngon hơn cà chua trái nhỏ, vì chúng giữ hình dạng và kết cấu khi được nướng.

1. Để lò nóng sẵn ở nhiệt độ 180°C. Cho dầu ôliu vào chảo chiên đáy bằng rồi đun nóng. Cho hành vào đảo đến khi mềm. Cho tỏi, mướp xắt, lá húng tây, lá húng quế vào, nêm nếm với muối và tiêu. Vừa nấu vừa thỉnh thoảng khuấy đều thêm 5 phút nữa.

2. Múc một nửa hỗn hợp hành và mướp vào một đĩa chịu nhiệt. Sắp xếp các khoanh cà chua lên trên rồi múc hỗn hợp củ hành, mướp còn lại phủ lên, sau đó cho nước sốt pho mát vào.

3. Rắc đều pho mát nạo lên món rau. Nướng trong lò đã làm nóng sẵn đến khi nâu vàng và giòn, sau đó dọn ăn.



Rau om Trung Quốc

Nấu: 10 phút

Chuẩn bị: 10 phút, thêm 20 phút ngâm

Dọn ăn: 4 người

Được chuẩn bị nhanh và có hương thơm đặc biệt không thể nhầm lẫn. Món này thích hợp với người ăn chay lẫn chay trường.



NGUYÊN LIỆU

10g nấm đông cô khô
3 muỗng canh dầu phộng
hay hướng dương
225 g đậu hũ, cắt thành
những khối vuông
175 g cải ngọt, cắt nhỏ
85 g măng đóng hộp, làm
ráo và rửa sơ

85 g nấm rơm, cắt đôi
85 g đậu đũa
(mangetout)
1/2 muỗng cà phê đường
cát
1 muỗng canh hạt xì dầu
Một ít dầu mè

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	190
Protein	12g
Carbohydrate	7g
Đường	2g
Chất béo	13g
Các chất bão hòa	4g



1. Cho nấm đông cô khô vào tô, đổ ngập nước và ngâm 20 phút. Làm ráo, sau đó cắt và loại bỏ cọng cứng.
2. Cho dầu vào trong nồi rồi đun nóng. Cho các khối đậu hũ vào chiên đến khi trở nâu, vớt ra khỏi nồi.
3. Cho nấm đông cô, cải ngọt, măng, nấm rơm, đậu đũa vào nồi xào khoảng 2 phút. Cho đậu hũ trở vào nồi, thêm đường cùng xì dầu. Đảo đều thêm 1 phút nữa, sau đó dậy lại và om khoảng 3 phút. Rưới một ít dầu mè lên trước khi dọn ăn.



Rau hầm kiểu Ý

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 30 phút

Nấu: 35-40 phút

Mặc dù việc chuẩn bị các nguyên liệu rất cầu kỳ nhưng món hầm thơm ngon này nấu rất đơn giản. Nó thích hợp cho người ăn chay và chay trường.



NGUYÊN LIỆU

- 1 củ hành đỏ xắt khoanh
- 2 củ tỏi tây xắt khoanh
- 4 tép tỏi băm nhỏ
- 1 quả cà tím xắt khoanh
- 1 trái bí đỏ nhỏ xắt hạt lựu
- 1 củ cần tây nhỏ xắt hạt lựu
- 2 củ cải trắng xắt khoanh
- 2 quả cà chua băm
- 1 củ cà rốt xắt khoanh
- 1 trái mướp xắt khoanh
- 1 trái ớt đỏ bỏ hạt xắt khoanh
- 1 củ thì là xắt khoanh
- 175 g rau bina
- 1 củ cải đường băm
- 2 lá nguyệt quế
- 1/2 muỗng cà phê bột ớt
- 1/2 muỗng cà phê hạt thì là
- 1 ít lá húng tây sấy khô

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	307
Protein	5g
Carbohydrate	20g
Đường	13g
Chất béo	24g
Các chất bão hòa	3g

- 1 nhúm lá kinh giới ô sấy khô
- 1 ít đường
- 125 ml dầu ôliu
- 225 ml nước dùng
- 25g lá húng quế tươi cắt nhỏ
- 4 muỗng canh ngò tây tươi băm
- Muối và tiêu
- 2 muỗng canh pho mát Parmesan nạo



1. Cho hành, tỏi tây, tỏi, cà tím, bí đỏ, củ cần tây, củ cải trắng, cà chua, cà rốt, mướp, ớt, thì là, rau bina, lá nguyệt quế, hạt thì là, bột ớt, húng tây, kinh giới, đường, dầu ôliu, nước dùng và phân nửa lá húng quế cắt nhỏ vào chảo đáy bằng lớn. Trộn đều, sau đó nấu sôi.

2. Giảm bớt lửa và nấu đến khi mềm.

3. Rắc húng quế còn lại và ngò tây vào, nêm nếm với muối và tiêu. Rắc pho mát Parmesan lên và dọn ăn liền.

Bánh hấp nhân rau

Nấu: 40 phút

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 15 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	523
Protein	21g
Carbohydrate	45g
Đường	14g
Chất béo	30g
Các chất bão hòa ...	13g

Thay đổi

Để thêm màu, thay phân nửa bông cải bằng bông cải xanh ở phần đầu của bước 1.

NGUYÊN LIỆU

1 búp bông cải cắt thành những bông nhỏ

muối và tiêu

2 MUỖNG canh dầu hướng dương

25 g bột mì

350 ml sữa

325 g bắp ngọt đóng hộp

2 MUỖNG canh ngò tây tươi băm

1 MUỖNG cà phê húng tây tươi băm

140 g pho mát Cheddar nạo



LỚP MẶT

55 g bột mì

25 g bơ

25 g yến mạch

25 g quả hạnh băm



1. Để lò nóng sẵn ở nhiệt độ 190°C. Nấu bông cải pha ít muối khoảng 5 phút. Làm ráo kỹ, trong khi để dành nước nấu. Cho dầu vào trong chảo đun nóng và khuấy đều bột. Vừa nấu vừa khuấy liên tục trong 1 phút. Lấy chảo ra và khuấy dần với sữa cùng 150 ml nước nấu. Đem chảo trở lại và nấu sôi, khuấy đều đến khi sệt.

2. Khuấy đều bắp ngọt, ngò tây, húng tây và phân nửa pho mát vào trong nước sốt rồi nêm nếm với muối và tiêu. Phủ đều bông cải lên, sau đó múc hỗn hợp vào đĩa.

Lời khuyên

Khi bạn làm nước sốt trắng, như ở bước 1, hỗn hợp bột và dầu phải mịn trước khi thêm sữa. Hãy thêm sữa từng lượng nhỏ để tránh vón cục làm hỏng nước sốt..

3. Để làm lớp mặt bánh hấp, cho bột vào tô, thêm bơ vào và nhồi đến khi hỗn hợp giống như vụn bánh mì. Khuấy chung với yến mạch và quả hạnh đã được trộn nước sôi, cho pho mát còn lại vào, sau đó rưới đều hỗn hợp lên rau. Nướng trong lò đã làm nóng sẵn khoảng 30 phút. Món này dọn ăn liền.



Bánh bỏ lò kèm rau hỗn hợp

Dọn ăn: 6 người **Chuẩn bị: 15 phút** **Nấu: 1 giờ 15 phút**

Pho mát pecorino Ý truyền thống nằm ở mặt trên phủ khắp món nướng ẩm áp này cùng với hương vị và là sự bổ sung hoàn hảo cho món bánh bỏ lò kèm rau tươi phía dưới.



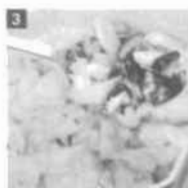
NGUYÊN LIỆU

- 2 củ cải vàng xắt khoanh
- 2 muỗng canh dầu ôliu
- 1 quả cà tím xắt hạt lựu
- 1 tép tỏi băm nhỏ
- 2 muỗng cà phê húng tây tươi băm nhỏ
- muối
- 10 g bơ
- 2 củ họ bâm
- 4 ruột atisô đóng hộp làm ráo
- 4 ruột cần tây đóng hộp xắt mỏng

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	150
Protein	7g
Carbohydrate	8g
Đường	4g
Chất béo	12g
Các chất bão hòa	5g

- 55 g pho mát Emmenthal nạc
- 55 g pho mát Pecorino nạc



1. Để lò nóng sẵn ở 180°C. Hấp củ cải vàng đến khi vừa mềm rồi làm ráo và để nguội.
2. Cho dầu vào chảo chiên đun nóng, rồi cho cà tím vào nấu, khuấy thường xuyên khoảng 5 phút. Cho tỏi, húng tây vào, nêm với muối và nấu thêm 3 phút. Trút hỗn hợp cà tím ra đĩa. Cho bơ vào chảo chiên, khi bơ chảy, cho củ hẹ và một ít muối vào nấu trên lửa nhỏ trong 7-10 phút và thỉnh thoảng khuấy đều.
3. Trộn chung củ hẹ và hỗn hợp cà tím. Cắt mỗi ruột atisô thành 8 miếng rồi cho vào hỗn hợp cùng với củ cải vàng, ruột cần tây, phô mát Emmenthal và phân nửa phô mát pecorino. Trộn kỹ, sau đó rắc phô mát pecorino còn lại lên trên. Nướng trong lò đã làm nóng sẵn trước 45 phút rồi dọn ăn.



Rau hầm đậu xanh

Nấu: 2 giờ 30 phút

Chuẩn bị: 15 phút

Dọn ăn: 4 người

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	438
Protein	19g
Carbohydrate	66g
Đường	15g
Chất béo	13g
Các chất bão hòa	2g

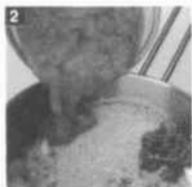
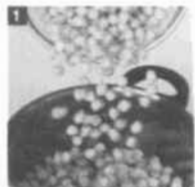
NGUYÊN LIỆU

225 g đậu xanh, ngâm qua đêm trong nước vừa đủ ngập
 3 muỗng canh dầu ôliu
 1 củ hành lớn xắt mỏng
 2 tép tỏi băm
 2 củ tỏi tây xắt mỏng
 4 cọng cần tây xắt khúc
 175 g cà rốt xắt khoanh
 115 g lúa mì
 4 củ cải trắng xắt khoanh
 Muối và tiêu



400 g cà chua băm đóng hộp

2 muỗng canh lá rau thom tươi cắt nhỏ



1. Làm ráo đậu xanh và cho vào chảo. Cho nước vào vừa ngập đậu rồi nấu sôi trên lửa nhỏ trong 1 giờ rưỡi.

2. Cho dầu vào chảo lớn rồi đun nóng. Cho củ hành vào đảo đến khi mềm. Cho tỏi, tỏi tây, cà rốt, củ cải trắng, cần tây vào, vừa nấu vừa khuấy, trong 5 phút. Khuấy với lửa mì, cà chua và lá thơm, nêm nếm gia vị với muối và tiêu rồi nấu sôi. Múc hỗn hợp vào khuôn rồi đập bằng giấy nhôm.

3. Khi đậu xanh vừa nấu được 1 giờ rưỡi, đặt dụng cụ hấp lên trên bếp. Đặt khuôn bánh vào và hấp. Đậy kín và nấu thêm 40 phút nữa. Lấy khuôn ra, làm ráo đậu xanh, sau đó khuấy chúng vào hỗn hợp rau và lửa mì. Đổ ra đĩa, trang trí với lá rau thơm và dọn ăn liền.



Mì xào nấm Porcini

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 20 phút, thêm 30 phút ngâm

Nấu: 40 phút

Những lớp mì, cà chua và nấm được bỏ lò trong nước sốt nhiều kem cho một bữa ăn tối nhiều màu sắc và ngon miệng. Xà lách và bánh mì giòn được dùng kèm để tăng thêm hương vị của món ăn.

NGUYÊN LIỆU

40 g nấm Porcini khô	Muối và tiêu
2 muỗng canh dầu ôliu	55 g bơ để bôi trơn
1 củ hành băm	450 g nấm búp xắt mỏng
400 g cà chua băm đông hộp	1 tép tỏi băm



1 muỗng cà phê nước cốt chanh

1/2 muỗng cà phê mù tạt Dijon

1/4 lượng nước sốt pho mát (xem trang 71) làm với pho mát Cheddar

6 vắt mì

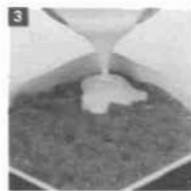
55 g pho mát Parmesan nạo

Thay đổi

Bạn có thể thay pho mát Parmesan nạo bằng pho mát Cheddar nạo ở Bước 3.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	628
Protein	24g
Carbohydrate	43g
Đường	11g
Chất béo	41g
Các chất bão hòa ...	23g



1. Để lò nóng sẵn 200°C. Cho nấm vào tô, đổ ngập nước, ngâm 30 phút. Cho dầu vào trong chảo chiên nhỏ rồi đun nóng. Cho hành vào đảo, đến khi mềm. Cho cà chua vào đảo, khuấy thường xuyên khoảng 7-8 phút. Nêm nếm với muối và tiêu.

2. Làm ráo và xắt mỏng nấm. Cho một nửa bơ vào chảo lớn rồi đun nóng để bơ tan chảy. Cho nấm búp và nấm porcini vào nấu đến khi chúng tiết nước cốt ra. Cho tỏi, nước chanh vào, nêm nếm với muối và tiêu. Nấu trên lửa nhỏ đến khi sôi.

3. Bôi trơn một đĩa chịu nóng bằng bơ. Khuấy mù tạt vào trong nước sốt pho mát, sau đó trải một lớp trên đáy đĩa. Đặt một lớp gồm những vắt mì lên trên, phủ nấm lên, thêm một lớp nước sốt, thêm một lớp mì, hỗn hợp cà chua và cuối cùng, thêm một lớp nước sốt nữa. Rắc pho mát Parmesan và bơ còn lại. Nướng trong lò đã làm nóng sẵn trước 20 phút. Để nguội 5 phút trước khi dọn ăn.



Ruột Atisô chiên phồng

Nấu: 40 phút

Chuẩn bị: 20 phút

Dọn ăn: 4 người

Món ăn tinh tế, gây ấn tượng này là sự bổ sung hoàn hảo cho buổi chiêu đãi.



NGUYÊN LIỆU

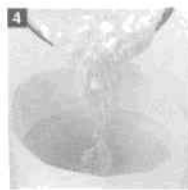
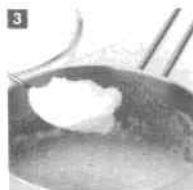
- 4 muỗng canh bơ để bôi trơn
- 6 muỗng canh bột mì
- 300 ml sữa
- muối và tiêu
- 4 lòng đỏ trứng
- 5 lòng trắng trứng
- 1 nhúm nhục đậu khấu tươi, nghiền nhỏ
- 2 muỗng canh kem ít béo
- 55 g phô mát Emmenthal nạo
- 6 ruột atisô đóng hộp làm ráo, xắt nhỏ

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	350
Protein	18g
Carbohydrate	18g
Đường	6g
Chất béo	0g
Các chất bão hòa	0g

Thay đổi

Để làm món rau bina chiên phồng, 225 g rau bina nấu chín, làm ráo và băm thay cho ruột atisô.



1. Để lò nóng sẵn ở nhiệt độ 190°C. Bôi trơn đĩa rán với bơ, sau đó, lót một mảnh giấy dày không thấm dầu quanh đĩa sao cho nó nhô lên trên mép đĩa khoảng 5 cm.

2. Cho bơ vào trong chảo đun nóng để bơ tan chảy. Cho bột vào khuấy đều liên tục trong 2 phút. Lấy chảo ra và khuấy dần với sữa. Đem chảo trở lại lò và nấu sôi, đánh liên tục khoảng 2 phút đến khi sệt và mịn. Lấy chảo ra, nêm

ném với hạt nhục đậu khấu, muối và tiêu, rồi đánh với kem, pho mát và ruột atisô. Cho 4 lòng đỏ vào đánh, mỗi lần 1 cái.

3. Đánh thật kỹ 5 lòng trắng trứng vào một tô sạch. Cho 2 muỗng canh lòng trắng trứng vào trong hỗn hợp atisô để làm lỏng ra, rồi nhẹ nhàng bao phủ bằng phần còn lại.

4. Đổ cẩn thận hỗn hợp vào đĩa rán đã được chuẩn bị trước rồi bỏ vào lò đã làm nóng sẵn khoảng 35 phút đến khi món rán phồng tối đa và mặt trên vàng ánh. Món này dọn ăn liền.



Bánh bao nhân đậu

Nấu: 1 giờ 30 phút

Chuẩn bị: 25 phút, thêm 45 phút làm nguội / lạnh

Dọn ăn: 6 người

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	439
Protein	18g
Carbohydrate	75g
Đường	2g
Chất béo	9g
Các chất bão hòa	4g

NGUYÊN LIỆU

175 g đậu lăng Puy hoặc xanh

2 lá nguyệt quế

6 củ họ tây, xắt mỏng

1,2 lít nước dùng

muối và tiêu

4 muỗng canh bơ

225 g gạo hạt dài

2 muỗng canh ngó tây tươi băm nhỏ

8 tấm bột nhào làm vỏ bánh, làm tan nếu được đông lạnh

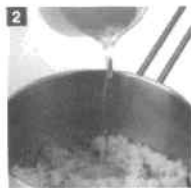
1 muỗng thì là tươi băm

4 trứng gà, 1 trứng đánh,

3 trứng luộc và xắt mỏng

225 g nấm hương





Lời khuyên

Bạn để đậu lăng và hỗn hợp cơm nguội hoàn toàn trước khi xếp lớp chúng bên trong vỏ bánh, vì bánh phải được làm lạnh trong tủ lạnh trước khi nấu.

1. Làm nóng lò ở nhiệt độ 190°C. Cho đậu lăng, lá nguyệt quế và một nửa củ họ tây vào chảo lớn đáy bằng. Cho nửa lượng nước dùng vào, nấu sôi rồi rim trên lửa nhỏ khoảng 25 phút đến khi đậu lăng mềm. Lấy chảo ra, nêm nếm với muối và tiêu rồi để sang một bên chờ nguội hẳn.

2. Cho bơ vào trong nồi, đun nóng để bơ tan. Sau đó cho củ họ tây còn lại vào, đảo đến khi mềm. Khuấy chung với gạo, rồi vừa nấu vừa khuấy liên tục trong 1 phút, sau đó cho nước dùng còn lại vào. Nêm nếm với muối và tiêu rồi nấu sôi. Giảm bớt lửa, đun lại và nấu thêm 15 phút. Lấy nồi ra chờ nguội hẳn.

3. Đun nóng bơ còn lại để bơ tan chảy, sau đó phết một ít bơ vào đĩa chịu nóng. Sắp xếp các tấm vỏ bánh trong đĩa có các cạnh lõ ra ngoài (để làm nắp bánh), trong khi phết bơ chảy vào mỗi tấm. Cho ngô tây và thi là vào hỗn hợp cơm, rồi đánh vào đó một trứng sống. Xếp các lớp gồm cơm, trứng luộc, đậu lăng và nấm trong đĩa. Túm các vỏ bánh lại để tạo thành những nếp gấp ở phần trên của bánh. Phết bơ lên và ướp lạnh 15 phút. Bỏ vào lò được làm nóng sẵn khoảng 45 phút. Để nguội 10 phút trước khi dọn ăn.



Cà tím Hy Lạp

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 30 phút

Nấu: 1 giờ

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	490
Protein	18g
Carbohydrate	27g
Đường	11g
Chất béo	35g
Các chất bão hòa ...	11g

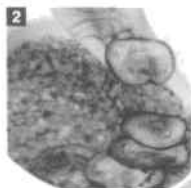
NGUYÊN LIỆU

125 ml dầu ôliu
1 củ hành băm
4 cọng cần tây băm
1 tép tỏi băm
400 g cà chua băm đóng hộp
300 g đậu lăng xanh đóng hộp
2 muỗng canh ngò tây tươi băm
Muối và tiêu
1 trái cà tím lớn xắt khoanh



LỚP MẶT

25 g bơ
25 g bột mì
300 ml sữa
Một nhúm nhục đậu khấu cà nhuyễn
1 quả trứng gà
55 g phô mát Parmesan nạo



1. Để lò nóng sẵn ở nhiệt độ 180°C. Cho 1 muỗng canh dầu trong chảo chiên. Cho hành vào đảo đến khi mềm. Cho cần tây, tỏi, cà chua, đậu lăng cùng với nước cốt trong hộp và ngò tây băm vào. Nêm nếm với muối và tiêu. Đậy lại và rim nhỏ 15 phút hay đến khi hỗn hợp sệt.

2. Trong khi đó, nung nóng một ít dầu còn lại trong một chảo chiên đáy bằng lớn. Cho các khoanh cà tím vào

Lời khuyên

Để ngăn cà tím thấm quá nhiều dầu trong lúc chiên, trước khi chiên, hãy đặt các khoanh cà trong một cái chảo, rắc một ít muối lên và để trong 20 phút.

từng mẻ, nếu cần thiết và nấu đến khi vàng ánh ở hai mặt. Lấy ra khỏi chảo và làm ráo trên giấy thấm. Xếp từng lớp hỗn hợp đậu lăng, cà chua và cà tím trong một đĩa chịu nóng, kết thúc bằng một lớp cà tím.

3. Để làm lớp mặt, cho bơ, bột và sữa vào một cái chảo và khuấy sôi trên lửa nhỏ. Nêm nếm với hạt nhục đậu khấu, muối và tiêu. Lấy cháo ra, để hơi nguội, sau đó đánh vào một trứng gà. Đổ nước sốt lên cà tím, rắc pho mát Parmesan và bỏ vào lò được làm nóng trước từ 30-40 phút hay đến khi vàng ánh rồi dọn ăn.



Bánh gói filo

Nấu: 45 phút

Chuẩn bị: 20 phút, thêm 1 giờ làm nguội / lạnh

Dọn ăn: 6 người

Những bánh gói có vỏ giòn có thể dọn ăn như món ăn chính cùng với món rau trộn khoai tây và các thứ rau hỗn hợp hoặc dọn ăn riêng như món khai vị.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	410
Protein	14g
Carbohydrate	45g
Đường	4g
Chất béo	19g
Các chất bão hòa ...	11g

NGUYÊN LIỆU

4 muỗng canh bơ	2 muỗng cà phê húng tây tươi băm
1 muỗng canh dầu hướng dương	2 muỗng canh kem ít béo
4 củ tỏi tây xắt mỏng	140 g pho mát Gruyère hay Emmenthal nạo
2 củ hành băm	12 tấm bột nhào làm vỏ bánh
1 tép tỏi băm	
Muối và tiêu	



1. Để lò nóng sẵn ở nhiệt độ 180°C. Cho một nửa bơ với dầu vào chảo chiên dày bằng lớn trên lửa nhỏ đun nóng để bơ tan chảy. Cho tỏi tây, hành, tỏi, húng tây vào và nêm nếm. Vừa nấu vừa khuấy thường xuyên khoảng 10 phút. Khuấy chung với kem và nấu thêm 2-3 phút. Lấy chảo ra và để nguội. Khuấy chung với pho mát, đập lại bằng giấy bóng rồi bỏ vào tủ lạnh 30 phút.

2. Nung chảy bơ còn lại và phết một ít lên khay nướng. Phết bơ lên 2 tấm bột nhào và xếp chồng lên nhau. Cho một muỗng đầy hỗn hợp tỏi tây sớt 1 góc. Sau đó gấp các cạnh vào và cuộn thành gói.

3. Phết bơ chảy còn lại lên các gói bánh và bỏ vào lò đã làm nóng sẵn khoảng 30 phút đến khi giòn và nâu vàng. Món này dọn ăn liền.



Bánh kẹp Địa Trung Hải

TRANG 101

Nấu: 1 giờ 15 phút
Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 25 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	376
Protein	11g
Carbohydrate	36g
Đường	12g
Chất béo	22g
Các chất bão hòa	7g

NGUYÊN LIỆU

1 muỗng canh dầu hướng dương

1 lượng bột nhào làm bánh kẹp (xem trang 19)



NHÂN BÁNH

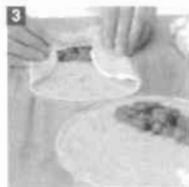
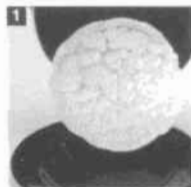
- 2 muỗng canh dầu ôliu
- 1 củ hành băm
- 2 tép tỏi băm
- 1 quả cà tím nhỏ xắt hạt lựu
- 1 trái ớt đỏ bỏ hạt xắt hạt lựu
- 4 quả cà chua lột vỏ xắt hạt lựu
- 1 muỗng canh cà chua nghiền phơi khô
- 1 muỗng canh ngò tây tươi băm
- 2 muỗng cà phê húng tây tươi băm
- Muối và tiêu

Thay đổi

Thay kinh giới ô tươi băm và húng quế cho ngò tây và húng tây để có hương vị hơi khác.

LỚP MẶT

- 25 g bơ làm tan
- 3 muỗng canh pho mát Parmesan nạo



Lời khuyên

Bi quyết để làm bánh kếp thành công là dầu phải rất nóng trước khi đổ bột nhào vào một chảo không dính.

1. Để lò nóng sẵn ở nhiệt độ 190°C. Phết dầu lên chảo làm bánh kếp và nung thật nóng. Cho một ít bột nhào vào và nhanh chóng vừa nghiêng vừa xoay chảo bánh để phủ mặt chảo một lớp bột mỏng. Chiên và trở đều khoảng 1 phút đến khi cả hai mặt đều vàng. Trút bánh kếp lên một cái đĩa. Chiên tiếp lượng bột nhào còn lại để làm 12 bánh kếp, chống chúng lên đĩa có chèn giấy không thấm dầu rồi giữ ấm.

2. Để làm nhân bánh, cho dầu vào chảo chiên đáy bằng rồi đun nóng. Cho củ hành vào đảo đến khi mềm. Cho tỏi, cà tím và ớt đỏ vào nấu, khuấy thêm 10 phút. Cho cà chua, cà chua nghiền phơi khô, ngò tây và húng tây vào. Nêm nếm với muối và tiêu, đun lại và rim trên lửa nhỏ khoảng 15 phút. Phết sơ dầu lên một đĩa chịu nóng. Bỏ nhân vào giữa các bánh kếp, cuộn lại và đặt vào đĩa.

3. Phết bơ chảy lên bánh kếp, rắc pho mát Parmesan lên và bỏ vào lò được làm nóng trước trong 15 phút. Món này dọn ăn liền.

Đậu lăng bỏ lò có lớp mặt khoai tây

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 10 phút

Nấu: 1 giờ 30 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	627
Protein	26g
Carbohydrate	66g
Đường	7g
Chất béo	30g
Các chất bão hòa ...	13g

NGUYÊN LIỆU

225 g đậu lăng đỏ chề
4 muỗng canh bơ
1 củ tỏi tây xắt mỏng
2 tép tỏi đập dập
1 cọng cần tây băm
125 g bông cải xanh
175 g đậu hũ xông khói
xắt thành khối vuông
2 muỗng cà phê cà chua
nghiên
Muối và tiêu
Vài nhánh húng tây tươi

LỚP MẶT

675 g khoai tây nhiều
bột, xắt hạt lựu
3 muỗng canh bơ
1 muỗng canh sữa
50 g nhân hồ đào pecan
2 muỗng canh húng tây
tươi băm



Lời khuyên

Đừng để khoai tây quá chín ở bước 1, bằng không chúng sẽ mất độ chắc, lớp mặt trở nên mỏng và hơi sũng nước.

1. Để lò nóng sẵn ở nhiệt độ 200°C. Để làm lớp mặt, nấu khoai tây chín. Làm ráo và chuyển sang tô. Cho bơ, sữa vào, tán nhuyễn. Khuấy chung với nhân hồ đào pecan băm và húng tây tươi băm rồi để dành.

2. Cho đậu lăng vào nấu đến khi mềm, làm ráo. Cho bơ vào chảo chiên lớn đun nóng để bơ ta chảy. Cho tỏi tây, tỏi, cần tây và bông cải xanh cắt nhỏ

vào, vừa nấu vừa khuấy đều đến khi mềm. Cho đậu hũ vào, khuấy chung với đậu lăng, cà chua nghiền. Nêm nếm gia vị với muối và tiêu, rồi đổ ra đĩa.

3. Múc khoai tây lên mặt trên của hỗn hợp đậu lăng và phủ đều. Bỏ vào lò được làm nóng sẵn đến khi lớp mặt trên vàng ánh. Trang trí với các nhánh húng tây tươi rồi dọn ăn liền.



Món đậu bằm

Nấu: 20 phút

Chuẩn bị: 15 phút

Dọn ăn: 4 người

Món này không những ngon mà còn bổ dưỡng, rất tốt cho trẻ. Nó thích hợp cho người ăn chay lẫn chay trường.



NGUYÊN LIỆU

1 muống canh dầu hướng dương

1 củ hành băm nhuyễn

1 tép tỏi băm nhuyễn

1 muống cà phê rau mùi xay

1 muống thì là xay

115 g nấm búp bằm nhuyễn

Muối và tiêu

Bột mì làm bột áo

425 g đậu vừng hay đậu đỏ đóng hộp, làm ráo và rửa sơ

1 muống canh ngò tây tươi băm

Bánh bao nhỏ và xà lách

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 145

Protein 8g

Carbohydrate 20g

Đường 6g

Chất béo 4g

Các chất bão hòa ... 1g

Thay đổi

Để món ăn thêm phần sắc sảo, bạn có thể thay nấm bằm 115 g một hỗn hợp gồm mướp xanh và cà rốt băm nhuyễn.



Lời khuyên

Nếu hỗn hợp không kết dính khi bạn cố nắn chúng, cần thêm một ít dầu vào hỗn hợp để dễ thao tác.

1. Làm nóng vỉ nướng trước tới nhiệt độ trung bình. Cho dầu vào một chảo lớn rồi đun nóng. Cho hành vào đảo đến khi mềm. Cho tỏi, rau mùi, thì là vào, vừa nấu vừa khuấy thêm 1 phút nữa. Cho nấm vào nấu đến khi sôi. Chuyển sang tô.

2. Cho đậu vào tô khác tán nhuyễn. Khuấy đậu vào hỗn hợp nấm cùng với ngò tây, rồi nêm nếm với muối và tiêu.

3. Chia hỗn hợp thành 4 phần, nhúng một ít bột và nắn thành các bánh tròn, dẹt. Phết dầu và nấu trên vỉ nướng đã làm nóng sẵn. Dọn chung với bánh bao nhỏ và xà lách.



Cà chua rán phồng

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 20 phút, thêm 10 phút làm nguội

Nấu: 30 phút

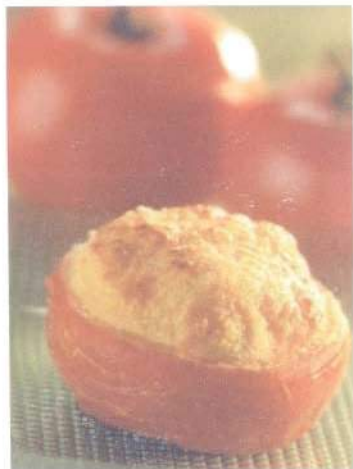
THÔNG TIN DINH DƯỠNG

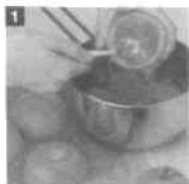
Calo	179
Protein	7g
Carbohydrate	8g
Đường	5g
Chất béo	13g
Các chất bão hòa	7g

Một nhúm nhục đậu khấu cà nhuyễn
4 lòng đỏ trứng

NGUYÊN LIỆU

6 quả cà chua dày thịt, cắt đôi
25 g bơ
25 g bột mì
2 muỗng canh kem đặc
2 muỗng canh pho mát Parmesan nạo
1/2 muỗng cà phê bột mù tạt
Muối và tiêu
5 lòng trắng trứng





1. Để lò nóng sẵn ở nhiệt độ 220°C. Múc phần thịt cà chua ra, làm ráo. Cho phần thịt vào chảo, nấu trên lửa nhỏ khoảng 3 phút. Trút ra tô.

2. Cho bơ vào chảo nhỏ trên lửa nhỏ để bơ tan chảy. Khuấy với bột liên tục trong 1 phút. Lấy chảo ra khỏi bếp và khuấy dần với cà chua để dành và kem. Đem chảo trở lại bếp, vừa nấu vừa khuấy đến khi mịn và sệt. Nhấc chảo khỏi bếp, khuấy chung với phô mát Parmesan, bột mù tạt. Nêm nếm gia vị với hạt nhục đậu khấu, muối và tiêu, để nguội.

3. Đánh lòng trắng trứng trong tô đến khi quánh lại. Đánh lòng đỏ trứng vào hỗn hợp cà chua. Đổ 2 muỗng canh lòng trắng trứng vào để làm lỏng ra rồi nhẹ nhàng phủ lên với phần còn lại. Chia hỗn hợp vào các vỏ cà chua. Đặt lên khay nướng và bỏ vào lò đã làm nóng sẵn khoảng 5 phút. Giảm nhiệt độ lò xuống 200°C và nướng đến khi vàng ánh. Món này dọn ăn liền.



Xúc xích khoai lang nghiền Glamorgan



Nấu: 40 phút
Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 30 phút

NGUYÊN LIỆU

LÀM XÚC XÍCH

- 115 g vụn bánh mì tươi
- 175 g phô mát Caerphilly nạc
- 1 củ tỏi tây băm nhuyễn
- 2 quả trứng gà
- 2 muỗng canh ngò tây tươi băm nhuyễn
- 1 muỗng canh kinh giới ô băm nhuyễn

1 muỗng canh mù tạt nguyên hạt

Tiêu

Dầu hướng dương hoặc dầu bắp để chiên ngập

55 g vụn bánh mì khô

LÀM KHOAI LANG NGHIỄN

700 g khoai lang không lột vỏ

Muối và tiêu

115 g bơ

1 củ hành băm

125 ml kem đặc

1 nhúm nhục đậu khấu tươi và nhuyễn

Vài nhánh ngò tây tươi lá dẹt, để trang trí

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 909

Protein 21g

Carbohydrate 63g

Đường 14g

Chất béo 65g

Các chất bão hòa ... 36g



Lời khuyên

Nếu bạn tự làm lấy vụn bánh mì, hãy cân bánh mì theo từng khoanh để có được số lượng chính xác, sau đó bẻ các khoanh thành những miếng nhỏ hơn rồi cho vào máy xay sinh tố hay máy chế biến thực phẩm và xay nhanh theo từng mẻ.

1. Để làm món khoai lang nghiền, nấu khoai lang trong nồi pha ít muối đến khi mềm, làm ráo, để nguội, lột vỏ rồi tán. Cho bơ vào chảo rồi đun nóng bơ trên lửa nhỏ. Cho hành vào đảo đến khi mềm. Đổ hỗn hợp củ hành vào khoai tán, cho kem vào và đánh bằng muỗng. Nêm nếm với hạt nhục đậu khấu, muối và tiêu rồi giữ ấm.

2. Trong khi đó, bắt đầu làm xúc xích. Trộn vụn bánh mì tươi, pho mát, tỏi tây, ngò tây, kinh giới ô và mù tạt trong một cái tô. Đập riêng 1 quả trứng, để dành lòng trắng và cho lòng đỏ cùng với nguyên quả trứng còn lại vào hỗn hợp. Nêm nếm với tiêu và trộn sơ đến khi hỗn hợp kết dính. Dùng tay nắn nó thành 8 cây xúc xích.

3. Cho dầu vào đun nóng ở 180°C. Khi đó, đánh lòng trắng trứng để dành trong một đĩa trụng đến khi sủi bọt. Cho vụn bánh mì vào một đĩa riêng. Nhúng xúc xích vào lòng trắng trứng, rồi vào vụn bánh mì để làm lớp áo. Chiên ngập xúc xích theo từng mẻ khoảng 2 phút. Làm ráo trên giấy thấm. Giữ ấm trong khi bạn chiên phần còn lại. Trang trí với các nhánh ngò tây và dọn ăn với khoai tán.

Đậu lăng rán

Dọn ăn: 6 người

Chuẩn bị: 15 phút

Nấu: 1 giờ 20 phút



NGUYÊN LIỆU

225 g đậu lăng đỏ chề
450 ml nước dùng
1 lá nguyệt quế
1 muống canh bơ hay bơ thực vật
2 muống canh vụn bánh mì khô
225 g pho mát Cheddar nạo
1 củ tỏi tây băm nhuyễn
125 g nấm búp băm nhuyễn
85 g vụn bánh mì tươi
2 muống canh ngò tây tươi băm
Muối và tiêu

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	600
Protein	26g
Carbohydrate	32g
Đường	2g
Chất béo	20g
Các chất bão hòa ...	10g

1 muống cá phê nước cốt chanh
2 quả trứng gà đánh sơ
Vài nhánh ngò tây tươi, để trang trí
Rau xào hỗn hợp dùng để ăn kèm



Lời khuyên

Khi bạn múc hỗn hợp đậu lăng vào khuôn bánh, phải ép hỗn hợp vào sát các góc.

1. Để lò nóng sẵn ở nhiệt độ 190°C. Cho đậu lăng, nước dùng và lá nguyệt quế vào. Đun sôi, đậy lại và rim trên lửa nhỏ đến khi thấm. Lấy ra và bỏ lá nguyệt quế.
2. Lót đáy khuôn bằng giấy nướng. Bôi trơn khuôn bằng bơ, rồi rắc vụn bánh mì khô lên.
3. Khuấy pho mát, tỏi tây, vụn bánh mì tươi và ngò tây vào đậu lăng. Cho nước cốt chanh và trứng gà đánh sơ

vào rồi nếm nếm với muối và tiêu. Múc hỗn hợp vào khuôn bánh. Bỏ vào lò đã làm nóng sẵn đến khi vàng ánh. Lấy bánh ra đĩa dọn ăn. Trang trí với các nhánh ngò tây, xắt bánh và dọn ăn với rau xào.



Bánh mì rau & quả phỉ

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 30 phút

Nấu: 1 giờ 15 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

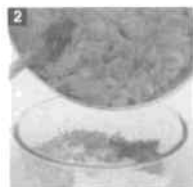
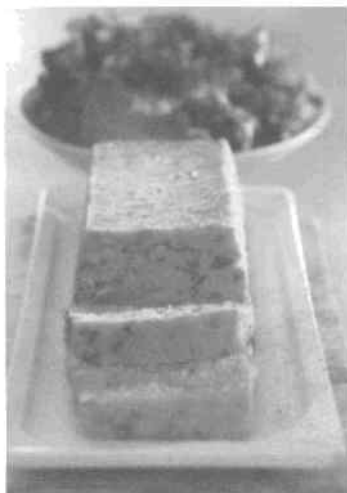
Calo	369
Protein	10g
Carbohydrate	25g
Đường	7g
Chất béo	26g
Các chất bão hòa	3g

Thay đổi

Nếu thích, bạn có thể làm bánh trong một khuôn tròn và cắt thành hình chữ V khi dọn ăn.

NGUYÊN LIỆU

- 2 muỗng canh dầu hướng dương để bôi trơn
- 1 củ hành băm
- 1 tép tỏi băm nhuyễn
- 2 cọng cần tây băm
- 1 muỗng cà phê bột mì
- 200 ml cà chua băm đóng hộp
- 115 g vụn bánh mì tươi
- 2 củ cà rốt, nạo
- 115 g quả phỉ nướng xay
- 1 muỗng canh hắc xì dầu
- 2 muỗng canh rau mùi tươi băm
- 1 quả trứng gà đánh sơ
- Muối và tiêu



1. Để lò nóng sẵn ở nhiệt độ 180°C. Cho dầu vào chảo chiên đun nóng, cho hành vào đảo đến khi mềm. Cho tỏi và cần tây vào, khuấy thường xuyên

khoảng 5 phút. Cho bột mì vào rồi khuấy liên tục thêm 1 phút. Sau đó, khuấy dần với cà chua đến khi sệt. Lấy chảo ra khỏi bếp.

2. Cho vụn bánh mì, cà rốt, quả phi nướng, xì dầu và rau mùi vào một tô sạch. Đổ hỗn hợp cà chua vào khuấy đều. Để hơi nguội, sau đó đánh vào 1 quả trứng gà và nêm nếm với muối và tiêu.

3. Bôi trơn và tráng khuôn bánh. Múc hỗn hợp vào khuôn, làm nhẵn bề mặt. Đặt lại bằng giấy nhôm, sau đó bỏ vào lò được làm nóng trước khoảng 1 giờ. Nếu dọn ăn nóng, trút bánh ra đĩa lớn và ăn liền. Nếu không, để nguội trong khuôn trước khi trút ra.



Cơm kiểu Ý



Dọn ăn: 4 người
Nấu: 30 phút

Chuẩn bị: 5 phút

Cơm Ý là món ăn tuyệt vời, nhưng nó không thể nấu vội. Cần phải có thời gian để gia vị thấm đều trong từng bước.

NGUYÊN LIỆU

850 ml nước dùng
40 g bơ
2 muỗng canh dầu ôliu
1 củ hành băm nhuyễn
2 củ họ tây băm nhuyễn
1 tép tỏi băm nhuyễn
375 g gạo
50 ml rượu vang trắng
4 quả cà chua chín lột vỏ
1 nhánh hương thảo tươi băm

1 muỗng canh ngò tây tươi băm
4 lá húng quế tươi, cắt nhỏ
Muối và tiêu
2 muỗng canh kem ít béo

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	519
Protein	8g
Carbohydrate	89 g
Đường	6 g
Chất béo	16 g
Các chất bão hòa	7g



Lời khuyên

Không giống các món cơm khác, cơm Ý cần được khuấy liên tục để hạt gạo thấm càng nhiều nước dùng càng tốt.

1. Đổ nước dùng vào nồi lớn, đun sôi, giảm bớt lửa để giữ nóng.
2. Trong lúc đó, nung chảy 2 muỗng canh bơ cùng với dầu vào một chảo trên lửa nhỏ. Cho củ hành, củ họ tây và tỏi vào đảo đến khi mềm.
3. Cho gạo vào hỗn hợp củ hành và khuấy khoảng 1 phút để làm ráo các hạt gạo bằng bơ và dầu. Đổ rượu vang vào, vừa nấu vừa khuấy đến khi sôi. Cho cà chua mận chín vào, dầm chũm bằng nĩa, sau đó, cho hương thảo, ngò tây và húng quế vào.
4. Sau đó, cho nước dùng nóng vào, khuấy để nước thấm vào gạo và nấu đến khi gạo mềm rồi khuấy với bơ còn lại, nêm nếm với muối và tiêu, khuấy với kem rồi dọn ăn.



Món Biryani chay

Nấu: 1 giờ

Chuẩn bị: 15 phút, thêm 2 giờ ướp gia vị

Dọn ăn: 4 người

Biryani xuất xứ ở miền bắc Ấn Độ, là món ăn dành cho các lễ hội. Theo truyền thống, cừu non và gà được dùng để chế biến, nhưng khi nấu chay, các loại rau tươi được ướp trong gia vị có thành phần chính là sữa chua ngon tuyệt là sự thay thế lý tưởng cho thịt.



NGUYÊN LIỆU

1 củ khoai tây lớn, cắt khối vuông

100 g cà rốt non

50 g mướp tây xắt mỏng

Muối

2 cọng cần tây xắt

75 g nấm búp non cắt đôi

1 quả cà tím chẻ đôi và xắt khúc

4 tép tỏi đập dập

300 ml sữa chua tự nhiên

1 muống canh gừng tươi băm nhuyễn

2 củ hành lớn băm nhuyễn

1 muống cà phê nghệ xay

1 muống canh bột cà ri

225 g gạo

2 muống canh bơ

2 củ hành xắt mỏng

Lá rau mùi tươi để trang trí

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	449
Protein	12g
Carbohydrate	79g
Đường	18g
Chất béo	12g
Các chất bão hòa	6g

Lời khuyên

Gạo nên ngâm trước khi nấu để cho hạt gạo mềm hơn. Nên xem hướng dẫn trên bao bì trước khi nấu.



1. Để lò nóng trước tới 190°C. Nấu khoai tây, cà rốt và mướp tây trong một nồi lớn khoảng 7-8 phút. Làm ráo, cho vào tô sạch rồi trộn với cần tây, nấm rơm và cà tím.

2. Trộn sữa chua, gừng, củ hành, tỏi, nghệ, bột cà ri rồi múc vào hỗn hợp rau. Để ướp khoảng 2 giờ. Nấu gạo trong nồi nước sôi lớn 7 phút rồi làm ráo.

3. Nung nóng bơ trong chảo chiên với lửa vừa. Cho củ hành vào đảo đến khi mềm. Lấy một ít ra khỏi chảo.

4. Cho rau đã được ướp vào chảo chiên và nấu thêm 10 phút. Cho một nửa cơm vào một khay tròn rồi múc rau được nấu lên trên. Phủ cơm còn lại lên. Đậy lại và bỏ vào lò đã làm nóng trước đến khi cơm mềm.

5. Múc biryani lên một đĩa dọn ăn lớn, trang trí với củ hành còn lại cùng lá rau mùi và dọn ăn liền.



Cơm thập cẩm

Nấu: 40 phút

Dọn ăn: 6 người

Chuẩn bị: 15 phút



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	359
Protein	10g
Carbohydrate	52g
Đường	8g
Chất béo	14g
Các chất bão hòa	2g

NGUYÊN LIỆU

1/4 muống cà phê đầu
nhụy hoa nghệ tây

6 muống canh dầu ôliu

1 củ hành Tây Ban Nha xắt
mỏng

3 tép tỏi băm nhuyễn

1 trái ớt đỏ bỏ hạt xắt
mỏng

1 trái ớt cam bỏ hạt xắt
mỏng

1 quả cà tím lớn, cắt thành
khối vuông

225 g gạo

600 ml nước dùng

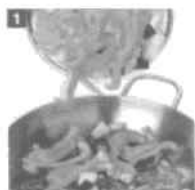
450 g cà chua bỏ hạt băm

Muối và tiêu

115 g nấm, xắt nhỏ

115 g đậu tây, chẻ đôi

400 g đậu vừng đóng hộp



1. Ngâm dầu nhụy hoa nghệ tây trong tô chứa 3 muống canh nước nóng, rồi để dành. Trong khi đó, nung nóng dầu vào một chảo chiên lớn. Cho củ hành vào đảo đến khi mềm. Cho tỏi, ớt và cà tím vào khuấy đều khoảng 5 phút.

2. Cho gạo vào và khuấy đến khi các hạt gạo được bao bọc dầu. Đổ nước dùng, cà chua, đầu nhụy hoa nghệ tây cùng nước ngâm vào, rồi nêm nếm với muối và tiêu. Nấu sôi, giảm bớt lửa, vừa rim vừa trộn đều khoảng 15 phút.

3. Khuấy với nấm, đậu tây và đậu vừng cùng với nước cốt. Nấu thêm 10 phút nữa rồi dọn ăn.

Cơm đậu Ý

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 20 phút

Nấu: 1 giờ

Sự phối hợp giữa gạo nâu đậm đà và đậu tây trong món ăn này cung cấp sự cân bằng dinh dưỡng hoàn hảo, cũng như mùi vị tuyệt vời. Món này thích hợp cho người ăn chay và chay trường



NGUYÊN LIỆU

- 4 muỗng dầu ôliu
- 1 củ hành băm
- 2 củ tỏi băm nhuyễn
- 175 g gạo nâu
- 600 ml nước dùng
- Muối và tiêu
- 1 trái ớt đỏ bỏ hạt và băm
- 2 cọng cần tây xắt mỏng
- 225 g nấm hạt dẻ xắt mỏng
- 425 g đậu đỏ đóng hộp, làm ráo và rửa sơ
- 3 muỗng canh ngò tây tươi băm để trang trí
- 55 g hạt điều

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	456
Protein	14g
Carbohydrate	61g
Đường	8g
Chất béo	20g
Các chất bão hòa	2g

Thay đổi

Bạn cũng có thể nấu món này với gạo hạt dài thay vì gạo nâu. Hãy theo sự hướng dẫn trên bao bì trước khi nấu.



1. Nung nóng nửa lượng dầu trong nồi lớn. Cho củ hành, nửa phần tỏi vào đảo đến khi mềm. Sau đó cho gạo vào khuấy 1 phút. Đổ nước dùng và một ít muối vào rồi đun sôi, trong khi khuấy liên tục. Giảm bớt lửa, đun lại và nấu khoảng 35-40 phút.

2. Nung nóng dầu còn lại. Cho ớt đỏ và cần tây vào nấu trong 5 phút. Cho nấm xắt nhỏ và tỏi còn lại vào nấu, khuấy đều khoảng 4-5 phút.

3. Cho cơm vào chảo chiên. Cho đậu, ngò tây và hạt điều vào. Nêm nếm và đảo đều đến khi thật nóng. Chuyển sang đĩa dọn ăn, rắc ngò tây vào.



Mì xào cay

Nấu: 10 phút

Chuẩn bị: 15 phút

Dọn ăn: 4 người

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 669

Protein 19g

Carbohydrate 100g

Đường 9g

Chất béo 23g

Các chất bão hòa 4g

Thay đổi

Để có món mì xào cay nóng, thêm một muỗng canh tương ớt hay thay dầu ớt cho dầu mè.

NGUYÊN LIỆU

500 g mì gà

4 muỗng canh dầu cải

1 củ hành xắt mỏng

2 củ cà rốt cắt hình que

125 g giá

2 muỗng canh hắc xì dầu

1 muỗng canh rượu nâu

1 muỗng cà phê muối

1 muỗng cà phê bột bắp

1 muỗng cà phê dầu mè

125 g nấm búp cải làm bốn

125 g đậu đũa

(mangetout)

nửa trái dưa chuột cắt hình que

125 g rau bina tươi cắt nhỏ



1. Nấu mì sơ qua. Làm ráo và để nguội.

2. Cho 3 muỗng canh dầu cải vào chảo chiên rồi đun nóng. Cho hành và cà

rốt vào xào 1 phút. Cho nấm, đậu mangetout, dưa chuột vào xào thêm 1 phút nữa. Khuấy phần dầu còn lại vào và đổ lên mì đã làm ráo, cùng với rau bina và giá.

3. Trộn chung xì dầu, rượu nâu, muối, bột bắp, dầu mè trong một tô nhỏ rồi đổ lên mì và rau. Xào đến khi hỗn hợp chín kỹ. Chuyển sang đĩa lớn và dọn ăn liền.



Mì xào Nhật Bản

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 15 phút, thêm 10 phút ngâm

Nấu: 15 phút

Món ăn nhanh này là bữa ăn trưa lý tưởng, được gói gọn với bất kỳ hỗn hợp nấm nào bạn ưa thích trong nước sốt ngọt.



NGUYÊN LIỆU

- 225 g mì trứng Nhật
- 2 muống canh dầu hướng dương
- 1 củ hành đỏ xắt mỏng
- 1 tép tỏi đập dập
- 500 g nấm hỗn hợp
- 350 g pak choy
- 2 muống canh rượu nâu dậu
- 6 muống canh xì dầu
- 4 củ hành tươi xắt mỏng
- một muống canh hạt mè rang

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	379
Protein	12g
Carbohydrate	53g
Đường	8g
Chất béo	13g
Các chất bão hòa	3g



1. Cho mì vào một tô lớn, đổ nước sôi vừa đủ ngập, ngâm mềm. Làm nóng dầu trong chảo.
2. Cho củ hành đỏ, tỏi vào chảo đảo đến khi mềm. Cho nấm vào chảo xào thêm 5 phút nữa. Làm ráo mì và cho vào chảo.
3. Cho pak Choi, rượu nâu và xì dầu vào chảo rồi xốc kỹ. Xào 2-3 phút. Chuyển hỗn hợp mì sang các tô dọn ăn, rắc hành và hạt mè nướng vào rồi dọn ăn liền.



Các món ăn phụ

Các món ăn kèm rau – cho dù được dọn với món ăn chay chính hay với thịt, gia cầm hoặc cá – sẽ không bao giờ là ý nghĩ đến muộn, còn hương vị, màu sắc và kết cấu của chúng sẽ bổ sung và làm nổi bật món ăn chính.

Khoai tây có thể là thành phần chính, nhưng chúng không cần phải được luộc hay rán khi bạn có thể dọn món khoai tẻ nghiền hay rôti kiểu Thụy Sĩ. Các loại rau phổ biến hàng ngày được chế biến theo một cách mới. Chẳng hạn, hãy thử món đậu với củ hành non hay bông cải rán.

Rau trộn là những món kèm rất ngon có quanh năm, mang hương vị tươi giòn vào bất cứ bữa ăn nào, thường được chuẩn bị rất nhanh và dễ. Chương này bao gồm một sự tuyển lựa các loại rau trộn tươi, thơm ngon thật sự, được chế biến với những thành phần rất đa dạng.

Khoai tây nghiền

Nấu: 30 phút

Chuẩn bị: 15 phút

Dọn ăn: 4 người

Tỏi và khoai tây nghiền – tạo sự thay đổi thú vị cho vị và khẩu giác từ món nghiền thuần túy. Hãy dọn món ăn thơm ngon này kèm với ớt nhỏ pho mát hay củ hành nhỏ, hoặc với những món hầm thịnh soạn.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	347
Protein	6g
Carbohydrate	41g
Đường	3g
Chất béo	18g
Các chất bão hòa ...	12g

NGUYÊN LIỆU

900 g khoai tây nhiều bột, được cắt khúc
Muối và tiêu
8 tỏi tép, giập
150 ml sữa
85 g bơ
1 ít nhục đậu khấu tươi cà nhuyễn

Thay đổi

Để cho món ăn đậm đà hơn, thay kem ít béo cho sữa và 8 muỗng canh dầu ôliu nguyên chất cho bơ.



Lời khuyên

Để làm món khoai tây nghiền mịn và thơm, sau khi tán, hãy sử dụng một máy đánh kem cầm tay để đánh hỗn hợp.



1. Cho khoai tây vào nồi lớn. Đổ nước vừa đủ ngập và một ít muối. Đun sôi, nấu trong 10 phút. Cho tỏi vào nấu đến khi khoai tây mềm.
2. Làm ráo khoai tây và tỏi rồi để dành 3 muỗng canh nước nấu. Cho nước để dành trở lại nồi, sau đó cho sữa vào. Thêm bơ vào, đổ khoai tây, tỏi trở lại nồi và tắt lửa rồi nghiền khoai nhuyễn.

3. Nêm nếm hỗn hợp khoai tây với hạt nhục đậu khấu, muối và tiêu, rồi đánh kỹ bằng muỗng đến khi nhừ và mịn. Món này dọn ăn liền.



Khoai tây hình quạt

Nấu: 1 giờ 15 phút

Chuẩn bị: 10 phút

Dọn ăn: 4 người



NGUYÊN LIỆU

4 củ khoai tây lớn
3 tép tỏi xắt rất mỏng
Vài nhánh thì là tươi để trang trí

NƯỚC XỐT (KHÔNG BẮT BUỘC)

4 muỗng canh mayonnaise
4 muỗng canh kem chua
4 muỗng canh thì là tươi băm

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	166
Protein	5g
Carbohydrate	38g
Đường	1g
Chất béo	0g
Các chất bão hòa	0g

Thay đổi

Thay ngô tây cho thì là trong nước xốt hoặc kết hợp rau thơm với nước xốt.



Lời khuyên

Nếu bạn thích vỏ khoai tây giòn, sau khi cắt chúng, giữ từng củ khép lại và thoa vỏ với dầu ôliu trước khi nhét tỏi.

1. Làm nóng lò trước tới 200°C. Cắt khoai tây bằng dao bèn sao cho gần đứt, để chúng được lật thành những quạt mỏng. Cho những lát tỏi mỏng vào vài quạt khoai tây. Đặt khoai tây vào đĩa chịu nóng rồi bỏ vào lò đã làm nóng sẵn đến khi mềm.

- Để làm nước sốt, trộn nước sốt mayonnaise với nhau trong tô sạch rồi phủ bằng giấy bóng.
- Chuyển khoai tây sang đĩa lớn và dọn ăn liền. Trang trí với những nhánh thì là và đặt những chén nước sốt quanh bàn ăn (nếu sử dụng).



Món Rô ti

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 15 phút, thêm 1 giờ làm nguội / lạnh

Nấu: 30 phút

Món ăn phổ biến này là một loại bánh kẹp được làm bằng khoai tây nạo và là món ăn rất được trẻ em ưa thích. Nó thích hợp cho người ăn chay và chay trường.

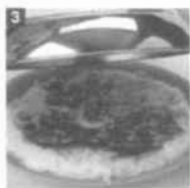


THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	264
Protein	5g
Carbohydrate	39g
Đường	1g
Chất béo	11g
Các chất bão hòa	4g

NGUYÊN LIỆU

900 g khoai tây không bóc vỏ
 25-55 g bơ nhạt hay bơ thực vật dành cho người ăn chay
 1-2 muỗng canh dầu ôliu
 Muối và tiêu



- Nấu khoai tây trong nồi nước sôi khoảng 10 phút. Làm ráo và để nguội rồi bỏ vào tủ lạnh ít nhất 30 phút.

Lời khuyên

Ướp lạnh khoai tây được luộc sơ trong tủ lạnh vào cuối bước 1 không cần thiết, nhưng sẽ làm chúng dễ thao tác hơn khi nạo ở bước 2.

2. Lột vỏ và nạo khoai tây. Nung chảy 2 muỗng canh bơ cùng 1 muỗng canh dầu trong một chảo chiên trên lửa vừa. Trái đều khoai tây nạo vào chảo chiên, giảm bớt lửa và nấu khoảng 10 phút.

3. Đậy chảo chiên bằng một đĩa lớn, áp đĩa sát chảo rồi cẩn thận lật ngược. Cho khoai tây trở lại chảo chiên để nấu mặt kia. Nấu thêm 10 phút nữa, cho bơ, dầu vào nếu cần thiết. Nêm nếm với muối và tiêu rồi dọn ăn liền.



Cơm rau thơm tươi

Nấu: 35 phút

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 10 phút, thêm 1 giờ ngâm



NGUYÊN LIỆU

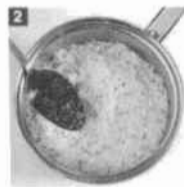
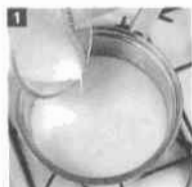
- 2 muỗng canh dầu ôliu
- 500 g gạo hoa nhài Thái ngâm 1 giờ, vo sạch, làm ráo
- 700 ml nước cốt dừa
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 lá nguyệt quế
- 2 muỗng canh rau mùi tươi băm
- 2 muỗng canh bạc hà tươi băm
- 2 trái ớt xanh bỏ hạt băm nhuyễn
- Vài khía chanh trái nhỏ để trang trí

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	652
Protein	15g
Carbohydrate	116g
Đường	9g
Chất béo	17g
Các chất bão hòa	6g

Thay đổi

Thay những khía chanh trái nhỏ bằng chanh trái lớn, nếu bạn thích. Nước chanh cũng có thể được vắt lên cơm.



Lời khuyên

Khi nấu món cơm này, hãy để lửa thật nhỏ.

1. Nung nóng dầu ôliu trong nồi lớn với lửa vừa, cho gạo vào và khuấy đến khi trong mờ. Cho nước cốt dừa, muối, lá nguyệt quế vào. Nấu sôi đến khi nước cốt dừa thấm vào cơm.

2. Vặn lửa nhỏ, đậy kín chảo, nấu thêm 10 phút, sau đó, lấy lá nguyệt quế ra, khuấy với rau mùi tươi băm, bạc hà và ớt.

3. Dùng nĩa xới cơm để làm tơi cơm, rồi chuyển sang đĩa lớn. Dọn ăn với những khía chanh.



Cơm trắng

Dọn ăn: 4 người

Nấu: 25 phút

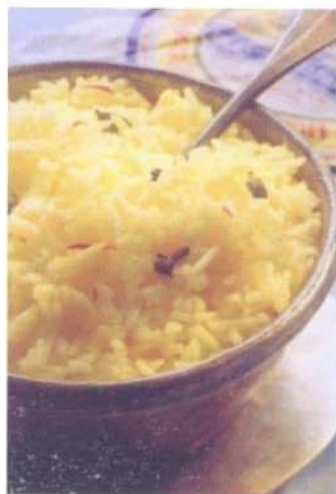
Chuẩn bị: 5 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	265
Protein	4g
Carbohydrate	43g
Đường	0g
Chất béo	10g
Các chất bão hòa	6g

NGUYÊN LIỆU

- 200 g gạo
- 2 muỗng canh bơ sữa trâu loãng, hay dầu cải
- 3 hạt bạch đậu khấu tươi
- 2 nụ đinh hương
- 3 hạt tiêu khô
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê nhục hoa nghệ tây
- 400 ml nước



Lời khuyên

Nhục hoa nghệ tây đắt nhất trong số các gia vị. Nó cho món ăn màu vàng ánh đậm và có vị hơi đắng. Nhục hoa nghệ tây được bán dưới dạng bột hoặc sợi.



1. Vo gạo hai lần dưới vòi nước.

- Nung nóng bơ sữa trâu trong nồi lớn. Cho bạch đậu khấu, đinh hương, tiêu khô vào nấu, khuấy liên tục, trong 1 phút.
- Cho gạo vào, xào trên lửa vừa thêm 2 phút nữa.
- Cho muối, nhụy hoa nghệ và nước vào hỗn hợp gạo, giảm bớt lửa. Đậy nồi lại và nấu trên lửa nhỏ đến khi gia vị thấm vào cơm.
- Chuyển cơm qua đĩa lớn và dọn ăn liền.



Khoai tây rắc bột ớt



Nấu: 35-40 phút
Dọn ăn: 4 người

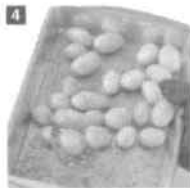
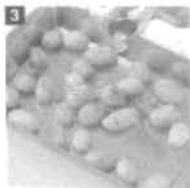
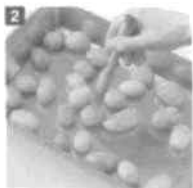
Chuẩn bị: 10 phút

NGUYÊN LIỆU

- 2 củ thì là
- 1 muỗng canh dầu ôliu
- 1 củ hành xắt mỏng
- 2 quả cà chua bóc vỏ, băm
- 55 g ôliu đen bỏ hạt
- 2 muỗng canh húng quế tươi cắt nhỏ
- Tiêu

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	178
Protein	2g
Carbohydrate	18g
Đường	2g
Chất béo	11g
Các chất bão hòa	1g



- Làm nóng lò trước tới 200°C. Nấu khoai tây trong nồi lớn khoảng 10 phút rồi làm ráo.
- Tráng dầu vào khuôn rán nóng. Nung nóng dầu trong lò

Thay đổi

Để thay đổi hương thơm món này, hãy dùng bất cứ gia vị nào khác tùy sự lựa chọn của bạn như bột cà ri hay tiêu ngọt.

đã nóng sẵn khoảng 10 phút, sau đó, lấy khuôn ra khỏi lò. Cho khoai tây vào và phết dầu nóng lên chúng.

3. Trộn chung bột ớt, hạt carum và muối trong một tô nhỏ, sau đó, rắc đều hỗn hợp lên khoai, trở mặt khoai rồi rắc tiếp. Cho dầu còn lại vào khuôn đem trở lại lò để nướng đến khi khoai tây chín hết.

4. Lấy khoai tây ra rồi chuyển sang đĩa. Rắc húng quế băm lên trên rồi dọn ăn liền.



Thì là với cà chua & trái ôliu

Nấu: 25 phút

Chuẩn bị: 10 phút

Dọn ăn: 6 người

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	43
Protein	1g
Carbohydrate	4g
Đường	3g
Chất béo	3g
Các chất bão hòa	0g

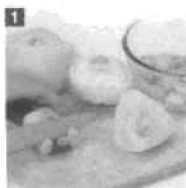
Thay đổi

Để có món ăn kèm đậm đà hơn, người ăn chay và ăn mặn có thể khuấy vào 2 muỗng canh kem ít béo ngay trước khi dọn ăn ở bước 3.

NGUYÊN LIỆU

- 2 củ thì là
- 1 muỗng canh dầu ôliu
- 1 củ hành xắt mỏng
- 2 quả cà chua bóc vỏ, băm
- 55 g ôliu đen bỏ hạt
- 2 muỗng canh húng quế tươi cắt nhỏ
- Tiêu





1. Cắt lá thi là và băm nhỏ. Cắt đôi củ thi là theo chiều dọc, xắt mỏng.

2. Cho dầu vào chảo chiên đun nóng. Cho hành vào đảo đến khi mềm. Cho những lát thi là vào nấu, khuấy đều thêm 10 phút nữa.

3. Tăng lửa lớn rồi cho cà chua và ôliu vào. Vừa nấu vừa khuấy liên tục trong 10 phút, sau đó cho lá húng quế và nêm nếm với tiêu. Múc ra đĩa trang trí với lá thi là và dọn ăn.

Lời khuyên

Đừng xắt thi là quá sớm, vì mặt cắt đổi màu khi bị phơi ra không khí. Có thể cho những lát xắt vào một tô nước pha 2 muỗng canh nước cốt chanh, làm ráo trước khi sử dụng.



Rau nướng với nước xốt xanh



Dọn ăn: 6 người

Chuẩn bị: 20 phút, thêm 40 phút để nguội / làm lạnh

Nấu: 13 – 15 phút

NGUYÊN LIỆU

2 củ khoai lang xắt mỏng

3 trái ớt xanh chẻ đôi theo chiều dọc

Muối

3 trái ớt đỏ bỏ hạt cắt làm bốn

Dầu ôliu để phết

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	172
Protein	2g
Carbohydrate	15g
Đường	6g
Chất béo	12g
Các chất bão hòa	2g

Thay đổi

Thay cà tím cho khoai lang. Ướp muối cà tím cùng với mướp xanh.

NƯỚC XỐT XANH

2 trái ớt xanh còn tươi bỏ hạt cắt đôi

8 củ hành nhỏ băm sơ

2 tép tỏi băm sơ

1 muống canh nụ bạch hoa giấm

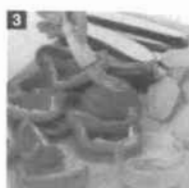
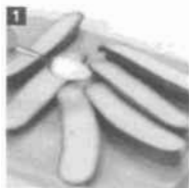
1 bó ngò tây tươi băm sơ, vỏ nghiền của 1 trái chanh nhỏ

4 muống canh nước chanh trái lớn

6 muống canh dầu ôliu

1 muống canh nước xốt xanh

Tiêu



1. Nấu khoai lang 5 phút. Làm ráo và để nguội. Rắc muối lên mặt cắt của mướp rồi để trong 30 phút.
2. Để làm nước xốt xanh, cho ớt, củ hành nhỏ và tỏi vào máy xay. Cho nụ bạch hoa giấm và ngò tây vào xay nhuyễn. Rồi cho hỗn hợp vào tô dọn ăn, khuấy đều với vỏ và nước chanh trái lớn, dầu ôliu và nước xốt xanh. Nêm nếm với tiêu, đập lại bằng giấy bóng, rồi đặt vào tủ lạnh.
3. Rửa sơ mướp ướp muối và làm khô bằng giấy thấm. Phết dầu ôliu lên các khoanh khoai lang, mướp và ớt, rồi trải ra trên vỉ. Nướng trên vỉ đã nóng sẵn, trở mặt một lần và phết thêm dầu đến khi mềm và hơi cháy xém. Dọn ăn liền với nước xốt xanh.

Lời khuyên

Nếu sử dụng nụ bạch hoa giấm được vô chai trong giấm, rửa sơ chúng trước khi sử dụng. Nếu dùng nụ bạch hoa giấm ướp muối, chỉ cần phủ muối.



Bắp cải đỏ om

Dọn ăn: 6 người

Chuẩn bị: 15 phút

Nấu: 55 phút

NGUYÊN LIỆU

2 muỗng canh dầu hướng dương

2 củ hành xắt mỏng

2 trái táo lột vỏ, bỏ hạt, xắt mỏng

900 g bắp cải đỏ, bỏ lõi, cắt mỏng

4 muỗng canh giấm vang đỏ

2 muỗng canh đường

1/4 muỗng cà phê nụ đinh hương xay

55 g nho khô

125 ml rượu vang đỏ

Muối và tiêu

2 muỗng canh thạch lý chua

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 170

Protein 3g

Carbohydrate 29g

Đường 25g

Chất béo 4g

Các chất bão hòa 0g

Thay đổi

Cho thêm 1 muỗng cà phê gừng nạo cùng với nụ đinh hương ở bước 2 để có hương vị cay nồng hơn.

Lời khuyên

Bạn cũng có thể om bắp cải trong lò được làm nóng trước, 180°C trong 1 giờ.



1. Nung nóng dầu trong nồi lớn. Cho hành vào đảo đến khi mềm. Cho vào các lát táo và nấu khoảng 3 phút.

2. Cho bắp cải, giấm, đường, đinh hương, nho khô, và vang đỏ vào rồi nêm nếm. Nấu sôi và khuấy đều. Giảm bớt lửa, đun lại và rim đến khi bắp cải mềm và thấm.

3. Cho thạch lý chua vào khuấy, chuyển sang đĩa lớn và dọn ăn.

Khoai lang tẩm đường

Nấu: 25 phút

Chuẩn bị: 15 phút

Dọn ăn: 6 người

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

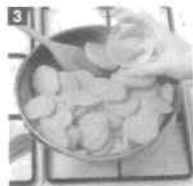
Calo	348
Protein	3g
Carbohydrate	67g
Đường	21g
Chất béo	9g
Các chất bão hòa	6g

NGUYÊN LIỆU

675 g khoai lang xắt mỏng
40 g bơ
1 muỗng canh nước chanh trái nhỏ
75 g đường khạp nâu sậm
1 muỗng canh rượu mạnh brandy
1 vỏ chanh trái nhỏ cắt nhuyễn
Vài khía chanh trái nhỏ để trang trí

Thay đổi

Thay chanh trái nhỏ bằng chanh trái lớn và rượu brandy bằng rượu rum (cùng một lượng).



Lời khuyên

Khoai lang có vỏ hơi hồng và thịt trắng, vàng hoặc cam. Loại nào sử dụng cũng được.

1. Nấu khoai lang đến khi mềm. Sau đó lấy ra và làm ráo.
2. Cho bơ vào chảo chiên đun nóng. Cho nước chanh và đường vào rồi rim trên lửa nhỏ, khuấy đều để làm tan đường.
3. Khuấy khoai lang cùng rượu mạnh vào hỗn hợp đường, nước chanh. Nấu trên lửa nhỏ đến khi các lát khoai đều chín.
4. Rắc vỏ chanh lên khoai lang rồi trộn kỹ.
5. Chuyển khoai lang tẩm đường vào đĩa. Trang trí với những khía chanh và dọn ăn liền.

Đậu tròn nấu với củ hành non

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 20 phút

Nấu: 25 phút

Đây là món ăn khoai củ khi được nấu với đậu tươi đầu mùa, hương vị thơm ngon, thoang thoảng của nó rất hợp với nhiều món ăn chính dành cho người ăn chay cũng như ăn mặn.



NGUYÊN LIỆU

- 15 g bơ nhạt
- 175 g củ hành non
- 900 g đậu tròn tươi, bỏ vỏ
- 125 ml nước
- 2 muỗng canh bột mì
- 150 ml kem đặc
- 1 muỗng canh ngò tây tươi băm
- Muối và tiêu
- 1 muỗng canh nước chanh

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	317
Protein	8g
Carbohydrate	22g
Đường	6g
Chất béo	23g
Các chất bão hòa ...	14g



Thay đổi

Để làm món ăn bổ dưỡng hơn, thay 2 kg đậu tằm non cho đậu tròn ở bước 1.

1. Cho bơ vào nồi rồi đun nóng. Cho củ hành non, đậu tươi vào, vừa nấu vừa khuấy liên tục khoảng 3 phút, sau đó, đổ nước vào, nấu sôi. Giảm bớt lửa, đun hờ và nấu trong 10 phút.
2. Đánh bột mì chung với kem. Lấy nồi ra khỏi bếp, rồi cho kem và ngò tây vào khuấy. Nêm nếm với muối và tiêu.
3. Đem chảo trở lại bếp, vừa nấu vừa khuấy liên tục đến khi sệt. Cho nước chanh vào, khuấy đều rồi dọn ăn liền.

Đậu đũa nấu với cà chua

Nấu: 35 phút

Chuẩn bị: 10 phút

Dọn ăn: 4 người

Xốt cà chua đậm đà tạo thêm hương vị cho đậu đũa ngọt ngon. Bạn có thể dọn ăn nóng hoặc lạnh. Nó thích hợp cho người ăn chay lẫn chay trường.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	130
Protein	3g
Carbohydrate	9g
Đường	7g
Chất béo	9g
Các chất bão hòa	1g

NGUYÊN LIỆU

3 muỗng canh dầu ôliu
1 củ hành đỏ xắt mỏng
350 g cà chua bỏ vỏ, băm
125 ml nước
8 lá húng quế tươi cắt nhỏ
450 g đậu xanh



1. Cho dầu vào chảo chiên lớn trên lửa nhỏ đun nóng. Cho hành vào đảo đến khi mềm.
2. Cho cà chua băm vào nấu, thỉnh thoảng khuấy đến khi mềm. Đổ nước, húng quế vào rồi nêm nếm.
3. Cho đậu vào, trộn để thấm xốt cà chua. Đậy lại nấu đến khi mềm, trong khi đó cho thêm một ít nước, nếu cần thiết. Chuyển sang đĩa và dọn ăn liền.



Đậu bắp xào

Nấu: 15 phút

Chuẩn bị: 10 phút

Dọn ăn: 4 người



1 ít đường

1 ít muối

450 g đậu bắp

Cà chua băm để trang trí

NGUYÊN LIỆU

1 muống canh rau mùi xay

1 muống canh thì là xay

3 muống canh dầu phộng

1 muống cà phê bột ớt

1/2 muống cà phê nghệ xay

1 muống canh dứa sấy khô

1 muống canh nước chanh trái nhỏ

2 muống canh rau mùi tươi băm

1/2 muống cà phê hạt mù tạt đen

1/2 muống cà phê hạt thì là

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 134

Protein 4g

Carbohydrate 5g

Đường 4g

Chất béo 11g

Các chất bão hòa 3g

Thay đổi

Nếu bạn không thể tìm được dầu phộng, hãy thay bằng dầu hướng dương, nó cũng sẽ có hiệu quả tốt cho món này.

Lời khuyên

Chuẩn bị đậu bắp để nấu rất đơn giản. Rửa nó trong nước lạnh, sau đó rửa bỏ hai đầu nếu bạn thích.



1. Trộn chung rau mùi xay, thì là xay, bột ớt, nghệ, dứa, đường, nước chanh, rau mùi tươi và muối vào một tô.

2. Cho dầu vào chảo chiên đun nóng. Cho hạt mù tạt và hạt thì là vào, khuấy liên tục đến khi các hạt tỏa hương thơm và kêu lộp bộp. Khuấy chung với hỗn hợp dứa và nấu khoảng 2 phút.

3. Cho đậu bắp vào chảo và trộn với các gia vị trên. Đậy lại và nấu đến khi mềm, Chuyển sang đĩa trang trí với cà chua băm rồi dọn ăn.



Cần tây bỏ lò với kem

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 15 phút

Nấu: 40 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	237
Protein	7g
Carbohydrate	11g
Đường	5g
Chất béo	19g
Các chất bão hòa	7g

Thay đổi

Thay quả óc chó được băm sơ cho các nhân hồ đào pecan để món ăn có hương vị đậm đà hơn.

NGUYÊN LIỆU

- 1 bắp cần tây
- 1/2 MUỖNG cà phê thi là xay
- 1/2 MUỖNG cà phê rau mùi xay
- 1 tép tỏi đập dập
- 1 củ hành đỏ, xắt mỏng
- 50 g nhân hồ đào pecan, chẻ đôi
- 150 ml nước rau dưng
- 150 ml kem ít béo
- Muối và tiêu
- 50 g vụn bánh mì tươi
- 25 g phô mát Parmesan nạo
- Là cần tây để trang trí



1. Để lò nóng sẵn tới 200°C. Tía cần tây và cắt thành những que diêm. Cho cần tây vào đĩa chịu nóng cùng với thì là xay, rau mùi xay, tỏi, củ hành đỏ và nhân hồ đào pecan.

2. Trộn chung nước dùng và kem trong một cái bình, rồi đổ lên rau. Nêm nếm với muối và tiêu. Trộn chung vụn bánh mì và pho mát trong một tô nhỏ, rồi rắc lên trên để phủ rau.

3. Bỏ vào lò đã làm nóng trước đến khi rau mềm và lớp mặt trên giòn rồi trang trí với lá cần tây.



Củ hành chiên giòn



Dọn ăn: 6 người

Chuẩn bị: 10 phút, thêm 2 giờ làm khô

Nấu: 20 phút

NGUYÊN LIỆU

450 g củ hành nhỏ

Dầu phộng hoặc dầu
hương dương, để chiên
ngập

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 76

Protein 1g

Carbohydrate 6g

Đường 4g

Chất béo 6g

Các chất bão hòa 1g



Lời khuyên

Điều quan trọng là củ hành phải được làm khô trước khi chiên. Củ hành nhỏ thường ít nước hơn củ lớn.

1. Dùng dao cắt củ hành thành từng lát mỏng và đều. Trải những lát cắt ra trên giấy thấm ở một nơi thật thoáng khí, để trong 2 giờ cho khô dần.

2. Cho dầu vào nồi đun nóng. Cho hành vào từng mẻ, chiên ngập đến khi giòn và vàng. Vớt hành ra và làm ráo trên giấy thấm. Chuyển sang đĩa lớn và dọn ăn.

Rau diếp xoăn om

Dọn ăn: 6 người

Chuẩn bị: 15 phút

Nấu: 50 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	40
Protein	1g
Carbohydrate	4g
Đường	2g
Chất béo	3g
Các chất bão hòa	2g

NGUYÊN LIỆU

- 500 ml nước dùng
- 1 lá nguyệt quế
- 6 nhánh ngò tây tươi
- 2 nhánh húng tây tươi
- 12 bắp rau diếp xoăn
- 4 muỗng canh nước chanh
- 6 muỗng canh lá ngò tây tươi
- 5 muỗng canh kem ít béo
- Muối và tiêu



1. Đổ nước dùng vào nồi và nấu sôi. Cột chung lá nguyệt quế, nhánh ngò tây và húng tây lại, cho vào nồi, đậy lại và rim trên lửa nhỏ trong 10 phút.
2. Cho rau diếp xoăn và nước chanh vào, đậy lại rim đến khi rau diếp xoăn mềm.
3. Vớt rau diếp xoăn ra và để dành nước nấu. Múc ra đĩa và giữ ấm, vớt bỏ các loại rau thơm.
4. Đun sôi trở lại nước nấu để dành, không đậy nắp, đến khi còn 150 ml.
5. Trụng lá ngò tây trong nước sôi, làm ráo và cho vào máy xay, cho nước nấu vào dần dần, xay đến khi nhuyễn.
6. Chuyển hỗn hợp sang một nồi nhỏ, khuấy chung với kem rồi nêm nếm muối và tiêu. Nấu trên lửa nhỏ, đừng để sôi. Đổ lên rau diếp xoăn và dọn ăn liền.

Nước xốt rau trắng & cam

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 15 phút

Nấu: 10 phút

Hấp là cách nấu ăn có lợi cho sức khỏe, vì nó bảo quản các vitamin và khoáng chất quan trọng không bị hòa tan trong nước nấu.



NGUYÊN LIỆU

NƯỚC XỐT CAM

150 ml nước cam vắt tươi

225 g cà rốt xắt mỏng, thêm vài cọng cà rốt để trang trí

55 g pho mát ricotta

1 nhúm rau mùi xay

1 muống cà phê nước chanh

Muối và tiêu trắng

NƯỚC XỐT TRẮNG

150 ml nước rau dúng

225 g củ cải vàng, xắt mỏng

55 g pho mát ricotta

1 nhúm nhục đậu khấu tươi, cỡ nhỏ

1 muống cà phê nước chanh

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 99

Protein 3g

Carbohydrate 16g

Đường 12g

Chất béo 3g

Các chất bão hòa 1g

Muối và tiêu trắng

1 nhúm ngò tây tươi để trang trí

Thay đổi

Hấp 225 g bắp cải. Xắt rồi trộn chung với pho mát, bạc hà tươi và nước chanh.

Lời khuyên

Bất cứ loại rau có màu nào cũng có thể được sử dụng để làm nước xốt (xem phần thay đổi ở trên). Theo cùng lượng chia của rau, pho mát và nước chanh. Cho thêm 1 muống canh rau thơm tươi, nếu bạn thích.



1. Để làm nước cốt cam, đổ nước cam vắt vào một nồi nhỏ và đun sôi, cho những lát cà rốt vào nồi hấp, đậy chặt và hấp 10 phút.
2. Sau đó bỏ cà rốt, nước cam vào máy xay nhuyễn. Cho vào một tô sạch rồi khuấy với pho mát, rau mùi, nước chanh, nêm nếm với muối, tiêu và giữ ấm.
3. Để làm nước cốt trắng, cho nước dùng vào một nồi nhỏ và đun sôi. Cho những lát củ cải vào nồi hấp, đậy chặt, hấp 10 phút. Đổ nước dùng và củ cải vào máy xay nhuyễn. Trút vào một tô sạch, sau đó khuấy với pho mát, hạt nhục đậu khấu, nước chanh rồi nêm nếm với muối và tiêu.
4. Múc nước cốt vào đĩa, trang trí nước cốt cam bằng những cọng cà rốt và nước cốt trắng bằng một nhúm ngò tây rồi dọn ăn.



Đậu hầm Boston

Nấu: 5 giờ 30 phút

Chuẩn bị: 10 phút

Dọn ăn: 8 người

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	217
Protein	14g
Carbohydrate	40g
Đường	9g
Chất béo	1g
Các chất bão hòa	0g

Thay đổi

Nếu bạn là người ăn mặn, cho 350 g thịt heo muối xắt hạt lựu vào nồi hầm cùng với củ hành ở bước 1.

NGUYÊN LIỆU

- 500 g đậu khô, ngâm qua đêm trong nước vừa đủ ngập
- 2 củ hành băm
- 2 quả cà chua lớn bóc vỏ và băm
- 2 muỗng cà phê mù tạt
- 2 muỗng canh mật đường
- Muối và tiêu





1. Để lò nóng sẵn tới nhiệt độ 140°C. Làm ráo đậu và cho vào nồi. Đổ nước ngập vừa đủ, đun sôi, sau đó giảm bớt lửa và rim khoảng 15 phút. Làm ráo và để dành 300 ml nước nấu. Trút đậu vào một nồi hầm lớn, cho củ hành vào.

2. Đổ nước nấu để dành trở lại nồi, cho cá chua vào. Đun sôi, sau đó giảm bớt lửa, rim trong 10 phút. Lấy nồi ra khỏi bếp, khuấy chung với mù tạt và mật đường rồi nêm nếm.

3. Đổ hỗn hợp vào nồi hầm rồi bỏ vào lò được làm nóng trước trong 5 giờ. Dọn ăn liền.



Các gói rau hấp

Nấu: 8-10 phút

Chuẩn bị: 15 phút

Dọn ăn: 4 người



NGUYÊN LIỆU

- 115 g đậu
- 55 g đậu đường (mangetout)
- 12 củ cà rốt non
- 8 củ hành hay củ họ tây non
- 8 củ cải đỏ
- Muối và tiêu
- 55 g bơ nhạt hay bơ thực vật
- 4 miếng vỏ chanh
- 12 củ cải trắng non

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	170
Protein	3g
Carbohydrate	11g
Đường	10g
Chất béo	12g
Các chất bão hòa	8g

- 4 muỗng cà phê rau mùi tươi băm
- 4 muỗng canh rượu vang trắng



Thay đổi

Thay 4 muỗng canh dầu ôliu cho bơ hay bơ thực vật, bạc hà tươi băm cho rau mùi và cà chua anh đào cho củ cải đỏ.

1. Gấp đôi giấy không thấm dầu và cắt ra 4 vòng tròn có đường kính khoảng 30 cm.
2. Chia đậu, đậu đường, cà rốt, củ hành, củ cải trắng và đồ giữa các vòng tròn, chỉ đặt chúng trên nửa vòng tròn. Ném nếm với muối và tiêu rồi chấm bơ lên. Rải vỏ chanh giữa các gói, sau đó rắc rau mùi và phun rượu lên. Gấp lớp giấy lại, rồi xoắn các mép để niêm kín.
3. Đặt nồi hấp lên bếp. Cho các gói vào nồi, đậy chặt, hấp trong 8-10 phút. Lấy các gói ra và dọn ăn liền.



Rau xào rắc mè

Dọn ăn: 4 người

Nấu: 12 phút

Chuẩn bị: 10 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	165
Protein	6g
Carbohydrate	6g
Đường	2g
Chất béo	13g
Các chất bão hòa	2g

NGUYÊN LIỆU

- 3 muỗng canh dầu phộng hoặc hướng dương
- 1 muỗng canh dầu mè
- 225 g bông cải xanh, cắt thành bông nhỏ
- 12 tép tỏi băm nhuyễn
- 115 g đậu đường (mangetout)
- 6 củ hành nhỏ, băm
- 1 bắp cải ngọt, cắt nhỏ
- 2 muỗng canh hắc xì dầu



- 2 muỗng canh rượu nếp
- 3 muỗng canh nước
- 1 muỗng canh hạt mè rang để trang trí



Thay đổi

Chỉ dùng nửa bắp cải ngọt và thêm 115 g cà rốt lát mỏng và 115 g bắp non cùng với bông cải xanh ở bước 1.

1. Cho 2 loại dầu vào một chảo chiên lớn đun nóng. Cho tỏi vào đảo đều trong 30 giây. Cho bông cải xanh vào xào 3 phút. Cho đậu đường vào xào 2 phút, sau đó cho bắp cải ngọt cắt nhỏ, củ hành nhỏ vào xào thêm 2 phút nữa.

2. Khuấy chung với xì dầu, rượu nếp, nước, vừa nấu vừa khuấy liên tục, trong 3-4 phút. Múc ra đĩa, rắc hạt mè rang lên trên rồi dọn ăn.



Đậu tằm với rau húng

Nấu: 20 phút

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 15 phút

NGUYÊN LIỆU

900 g đậu tằm

Muối và tiêu

1 nhánh húng tươi

55 g bơ hay bơ thực vật

1 muống canh nước chanh

1 muống canh húng tươi băm

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 180

Protein 8g

Carbohydrate 10g

Đường 2g

Chất béo 13g

Các chất bão hòa 8g

Thay đổi

Đậu tằm được nấu mềm cũng rất hợp với những loại rau thơm băm khác như lá tần và ngò tây.





1. Để dành 1 vỏ đậu và bóc vỏ tất cả đậu còn lại. Đun sôi nước pha ít muối, rồi cho đậu, vỏ để dành và nhánh húng tươi vào. Đậy lại nấu trên lửa nhỏ đến khi đậu mềm.
2. Làm ráo đậu, bỏ vỏ và nhánh húng. Cho bơ vào nồi nấu trên lửa nhỏ để bơ tan chảy, cho nước chanh, đậu vào, nêm nếm với tiêu. Xóc nhẹ đậu để bơ thấm vào.
3. Múc đậu ra đĩa. Rắc rau húng băm lên rồi dọn ăn.

Lời khuyên

Nếu dùng đậu tằm già, hãy lột lớp vỏ mỏng trước khi xóc chúng trong bơ nung chảy. Cách hay nhất để làm điều này là trứng đậu – lột vỏ mỏng sau đó sẽ tróc ra dễ dàng.



Bông cải lăn bột

Dọn ăn: 4 người
Nấu: 15 phút

Chuẩn bị: 15 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	253
Protein	10g
Carbohydrate	26g
Đường	4g
Chất béo	13g
Các chất bão hòa	2g

NGUYÊN LIỆU

- 1 bông cải lớn, cắt thành những bông nhỏ
- 115 g bột mì
- Một ít muối
- Một nhúm húng tây khô
- 2 quả trứng gà để riêng lòng đỏ và trắng
- 150 ml nước
- 4 muỗng canh sữa
- Dầu hướng dương hoặc dầu bắp để chiên ngập



Thay đổi

Bạn có thể sử dụng những loại rau quả khác theo cùng cách, không trứng. Hãy thử chèn vào những lát ớt đỏ, cà tím hay mướp xanh hoặc nấm.



1. Trụng bông cải trong nồi nước sôi khoảng 5 phút. Làm ráo và ủ khô bằng giấy thấm.

2. Rây bột và muối vào một tô sạch, rồi cho trứng gà, lòng đỏ trứng và nước vào. Đánh kỹ đến khi mịn. Cho sữa vào đánh. Đánh lòng trắng trứng trong một tô khác đến khi quánh lại, sau đó nhẹ nhàng bọc lòng trắng trứng trong hỗn hợp lòng đỏ để tạo thành một loại bột nhão.

3. Cho dầu vào chảo chiên đun nóng tới 180°C. Nhúng bông cải vào bột nhão, sau đó cho vào chảo chiên, đến khi vàng ánh. Làm ráo trên giấy thấm rồi dọn ăn.

Lời khuyên

Nhiệt độ sẽ hạ xuống trong suốt quá trình chiên, vì vậy, hãy dành thời gian cho dầu nóng trở lại giữa các mẻ.



Rau trộn củ cải đường & rau diếp non

Nấu: 0 phút

Chuẩn bị: 10 phút

Dọn ăn: 4 người



NGUYÊN LIỆU

175 g rau diếp non
4 củ cải đường nhỏ nấu chín xắt hạt lựu
2 muỗng canh quả óc chó băm

NƯỚC XỐT

2 muỗng canh nước chanh
2 tép tỏi băm nhuyễn
1 muỗng canh mù tạt
Một ít đường

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	339
Protein	3g
Carbohydrate	7g
Đường	7g
Chất béo	33g
Các chất bão hòa	7g

Muối và tiêu

125 ml dầu hướng dương
125 ml kem chua



1. Để làm nước sốt, cho nước chanh, tỏi, mù tạt và đường vào một tô sạch, trộn đều, rồi nêm nếm với muối và tiêu. Đổ dần dần dầu vào và đánh. Đánh sơ kem chua, sau đó cho vào nước sốt và đánh tiếp.

2. Đặt rau diếp non trong một tô khác, đổ một phần ba lượng nước sốt lên rồi xóc đều.

3. Chia rau diếp ra 4 tô. Đặt củ cải đường lên trên mỗi tô rồi tưới nước sốt còn lại lên chúng. Rắc quả óc chó băm vào và dọn ăn.



Rau bina trộn tỏi

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 5 phút

Nấu: 15 phút

Món rau trộn tươi ngon này thích hợp đặc biệt với các món mì. Tỏi rán cho một hương vị khó quên.



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

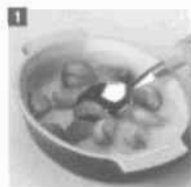
Calo	228
Protein	6g
Carbohydrate	3g
Đường	2g
Chất béo	21g
Các chất bão hòa	2g

NGUYÊN LIỆU

12 tép tỏi không lột vỏ
 4 muỗng canh dầu ôliu
 450 g lá bina non tươi
 55 g quả óc chó băm hay nhân quả thông
 2 muỗng canh nước chanh
 Muối và tiêu

Thay đổi

Thay lá cây me đất cho lá bina.



1. Để lò nóng sẵn tới 190°C. Đặt các tép tỏi vào đĩa chịu nóng, cho 2 muỗng canh dầu ôliu vào và xốc đều. Rán trong lò 15 phút.
2. Cho tỏi và dầu ôliu vào tô đựng rau trộn. Cho lá bina, quả óc chó băm, nước chanh và dầu còn lại vào. Xốc kỹ rồi nêm nếm với muối và tiêu.
3. Trút món rau trộn sang các đĩa riêng rồi dọn ăn liền với tỏi đã bóc vỏ.



Rau xanh trộn

Chuẩn bị: 10 phút, **thêm** 15 phút để nguội

Dọn ăn: 4 người



NGUYÊN LIỆU

2 quả mướp xanh cắt thành que

100 g đậu que cắt thành 3 đoạn

Muối và tiêu

1 trái ớt xanh bỏ hạt cắt dài

2 cọng cần tây xắt

1 bó cải xoong nước

NƯỚC XỐT

200 ml sữa chua tự nhiên

1 tép tỏi, đập dập

2 muỗng canh bạc hà tươi băm

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	50
Protein	4g
Carbohydrate	6g
Đường	6g
Chất béo	1g
Các chất bão hòa ..	0,4g

Thay đổi

Nếu bạn thích, rắc một ít quả óc chó băm lên rau trộn đã làm xong để cho món rau trộn này giòn hơn.



1. Nấu nước và đậu que trong nồi pha ít muối đến khi mềm. Làm ráo rau, để nguội. Cho nước và đậu đã nguội vào tô cùng với tiêu, cần tây và cải xoong, trộn đều.

2. Để làm nước sốt, cho sữa chua, tỏi, bạc hà vào một tô nhỏ, trộn kỹ. Nêm nếm với tiêu, sau đó rưới nước sốt lên rau trộn, dọn ăn liền.

Rau trộn trái cây



Chuẩn bị: 10 phút

Dọn ăn: 6 người

NGUYÊN LIỆU

1/2 bắp cải đỏ nhỏ xắt mỏng

1/2 bắp cải trắng nhỏ xắt mỏng

175 g chà là khô bỏ hạt, băm nhỏ

1 trái táo đỏ

2 trái táo xanh

4 muỗng canh nước chanh

25 g nhân trái thông nướng



NƯỚC SỐT

5 muỗng canh dầu ôliu

2 muỗng canh giấm rượu táo

1 muỗng cà phê mật ong

Muối và tiêu

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 234

Protein 3g

Carbohydrate 30g

Đường 30g

Chất béo 12g

Các chất bão hòa 2g

Thay đổi

Thay quả óc chó băm sơ cho nhân trái thông hay nho khô cho chà là.



1. Cho bắp cải đỏ và trắng vào tô cùng với chà là rồi trộn đều.

2. Táo bỏ lõi, để nguyên vỏ. Xắt mỏng và bỏ vào tô riêng. Cho nước chanh vào, trộn đều táo để ngăn đổi màu. Đổ chúng vào tô rau trộn.

3. Để làm nước sốt, đánh chung giấm và mật ong trong một tô nêm nếm với muối và tiêu. Đổ nước sốt lên rau trộn rồi xốc. Rắc nhân trái thông lên, xốc nhẹ rồi dọn ăn.

Lời khuyên

Một cách hay để trộn nước sốt rau trộn là cho tất cả các thành phần vào một lọ có nắp vặn, đậy nắp lại và lắc mạnh.



Rau trộn khoai lang



Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 10 phút

Nấu: 15 phút

Món rau trộn khoai lang được tẩm nước sốt tiêu, ăn ngon nhất khi nó vẫn còn ấm. Nó dồi dào protein và các vitamin, có thể được dọn ăn riêng với một ít bánh mì giòn như một bữa ăn nhẹ.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

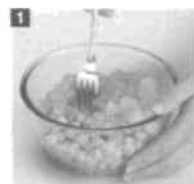
Calo	192
Protein	7g
Carbohydrate	33g
Đường	23g
Chất béo	4g
Các chất bão hòa	1g

NGUYÊN LIỆU

- 1 củ khoai lang, lột vỏ, xắt hạt lựu
- 2 củ cà rốt xắt mỏng
- 3 quả cà chua bỏ hạt, băm
- 85 g đậu xanh đóng hộp, làm ráo
- 8 lá rau diếp bãng sơn
- 1 muỗng canh quả óc chó băm
- 1 muỗng canh nho khô
- 1 củ hành nhỏ, xắt mỏng thành khoanh tròn

NƯỚC XỐT

- 6 muỗng canh sữa chua tự nhiên
- 1 muỗng canh mật ong trong
- 1 muỗng cà phê tiêu xay không nhuộm
- Muối



1. Nấu khoai lang khoảng 10 phút. Cho cà rốt vào và nấu đến khi khoai lang mềm nhưng vẫn chắc. Làm ráo và cho vào tô. Cho cà chua băm, đậu xanh vào rồi trộn đều.

2. Lót tô rau trộn bằng các lá rau diếp, múc hỗn hợp rau vào giữa. Rắc nho khô, quả óc chó và các khoanh củ hành lên.

3. Để làm nước xốt, cho sữa chua, mật ong và tiêu vào tô rồi đánh đều. Nêm nếm với muối. Dọn rau trộn khoai lang ấm và món nước xốt.



Rau trộn khoai tây & táo

Dọn ăn: 6 người

Chuẩn bị: 10 phút

Nấu: 20 phút



NGUYÊN LIỆU

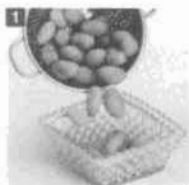
900 g khoai tây non không lột vỏ
2 trái táo xanh
4 củ hành nhỏ, băm
4 cọng cần tây, băm
150 ml nước sốt Mayonnaise
Muối và tiêu

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	219
Protein	4g
Carbohydrate	29g
Đường	6g
Chất béo	11g
Các chất bão hòa	2g

Thay đổi

Để có thêm hương vị, khuấy 1 muỗng canh rau thơm tươi cắt nhỏ vào Mayonnaise trước khi đổ nó vào rau trộn ở bước 3.



1. Nấu khoai tây có pha ít muối đến khi mềm, làm ráo, cho vào tô. Táo bỏ lõi và băm rồi cho chúng vào tô rau trộn cùng với củ hành nhỏ băm và cần tây.
2. Cho nước sốt vào, nêm nếm với muối và tiêu. Khuấy đều, sau đó để nguội rồi dọn ăn liền.



Rau trộn cải lông & trái bơ

Chuẩn bị: 15 phút **Dọn ăn: 6 người**

Đây là món rau trộn gồm những thành phần tương phân – cải lông đắng, quả óc chó gắt và củ hành đỏ thơm nồng kết hợp với nước cam. Nhiều màu sắc và hương vị sẽ giúp bạn ăn ngon miệng hơn. Món này thích hợp cho người ăn chay lẫn chay trường.

NGUYÊN LIỆU

1 bắp rau diếp mạ, đỏ hoặc xanh, xắt nhỏ

Nửa bắp rau diếp xoăn, xắt nhỏ

1 bó nhỏ cải xoong nước

1 bó cải lông, xắt nhỏ

1 củ hành đỏ, xắt mỏng thành những khoanh tròn

2 trái cam

1 trái bơ

55 g quả óc chó, băm sơ

NƯỚC XỐT

6 muỗng canh dầu ôliu

1 muỗng canh dầu quả óc chó

3 muỗng canh nước chanh

2 muỗng canh nước cam

1 muỗng cà phê vỏ cam cắt nhuyễn

1 muỗng cà phê mù tạt

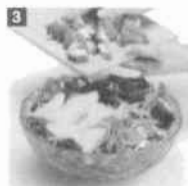
Một ít đường

Muối và tiêu



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	269
Protein	4g
Carbohydrate	10g
Đường	8g
Chất béo	24g
Các chất bão hòa	3g



Lời khuyên

Các lá rau trộn được làm khô sau khi rửa.

1. Để làm nước xốt, cho dầu ôliu, nước chanh, nước cam, vỏ cam, mù tạt, đường vào tô trộn đều. Nêm nếm với muối và tiêu.

2. Đặt rau diếp, cải xoong và cải lông vào tô, rồi cho củ hành vào. Lột vỏ và tách mùi các trái cam ra, rồi cho mùi cam vào tô.

3. Bơ lột vỏ, bỏ hạt và xắt hạt lựu rồi cho vào rau trộn. Đổ nước sốt lên, trộn đều. Rắc quả óc chó lên lớp mặt rồi dọn ăn liền.



Rau trộn dưa chuột & nấm

Dọn ăn: 4 người **Chuẩn bị:** 10 phút, thêm 30 phút ướp



NGUYÊN LIỆU

1/2 trái dưa chuột cắt khúc

115 g nấm búp, xắt mỏng

1 bắp rau diếp nhỏ, cắt nhỏ

4 quả cà chua, xắt mỏng

1 muống canh rau mùi tươi băm

NƯỚC XỐT

2 muống canh dầu ôliu

1 muống canh giấm vang trắng

1 nhánh cây ngải giấm tươi

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 74

Protein 2g

Carbohydrate 4g

Đường 3g

Chất béo 6g

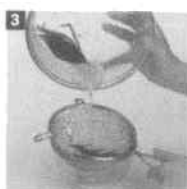
Các chất bão hòa 1g

1 lá nguyệt quế

1 tép tỏi băm nhuyễn

1 nhánh cây hương thảo tươi

Muối và tiêu



1. Để làm nước sốt, đổ dầu, giấm, lá nguyệt quế, tỏi, ngải giấm và hương thảo vào một tô lớn rồi đánh kỹ. Nêm nếm với muối và tiêu. Cho dưa chuột, nấm vào và trộn đều. Đậy lại bằng giấy bóng, để ướp trong 30 phút.

- Đặt rau diếp vào một tô rau trộn. Đổ nấm và dưa chuột vào tô rau trộn, rồi cho cà chua vào, rắc rau mùi lên.
- Rây nước sốt để loại bỏ các lá rau thơm. Rưới lên rau trộn rồi dọn ăn.



Rau trộn đậu hỗn hợp

Nấu: 10 phút

Chuẩn bị: 10 phút

Dọn ăn: 4 người

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	200
Protein	8g
Carbohydrate	23g
Đường	9g
Chất béo	9g
Các chất bão hòa	1g

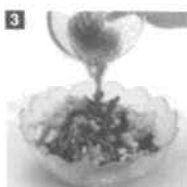
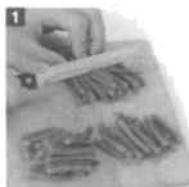
NGUYÊN LIỆU

- 115 g đậu que
- 2 cọng cần tây băm
- 2 củ họ tây băm
- 3 quả cà chua băm
- 425 g đậu hỗn hợp đóng hộp, làm ráo và rửa sơ
- 3 muỗng canh ngò tây tươi băm



NƯỚC XỐT

- 3 muỗng canh dầu ôliu
- 1 muỗng canh giấm vang đỏ
- 1 tép tỏi băm nhuyễn
- 1 muỗng canh tương ớt cà chua
- Muối và tiêu



Lời khuyên

Tốt nhất nên dùng đậu đóng hộp được nấu chín trước cho các món rau trộn để tiết kiệm thời gian và sức lực.

- Để làm nước sốt, đổ dầu, giấm, tỏi, tương ớt cà chua vào một tô trộn đều. Nêm nếm với muối và tiêu.

2. Hấp đậu đến khi mềm. Lấy ra, làm sạch lại dưới vòi nước, làm ráo và cắt đôi.
3. Cho đậu, củ tây, củ hẹ, cà chua và đậu hũ vào một tô rau trộn. Cho nước sốt vào trộn đều. Rắc ngò tây rồi dọn ăn liền.



Các món tráng miệng

Bữa ăn sẽ thú vị hơn nếu có một món tráng miệng khoái khẩu để kết thúc. Nếu đang muốn thưởng thức món gì đó mát lạnh, bạn sẽ khó cưỡng lại Bánh Pudding Mùa Đông hay Kem Lạnh Tắm Mật Ong Chocolate – còn nếu bạn mê chocolate, nhiều loại bánh ngon tuyệt đang chờ đợi, từ Bánh Xốp Dâu Đỏ Chocolate ngọt gắt đến Bánh Xốp Chocolate Hạnh Nhân cao cấp, cuối cùng là Bánh Bao Nhân Hồ Đào Pecan Chocolate đậm đà.

Nếu bạn muốn một món tráng miệng làm nóng người thì bánh trái cây nhiệt đới và bánh nướng xốp chần chần sẽ làm bạn ngây ngất. Đối với bữa ăn gia đình, Bánh Pudding Tắm Gia Vị và Pudding Bánh Mì & Bơ luôn được hoan nghênh.

Để lôi cuốn con trẻ, hãy thử Bánh Rán Nhân Táo hoặc Mây Chocolate, và nếu bạn muốn làm thực khách ngạc nhiên thì Tiramisu Truyền Thống hay Bánh Pho mát Hạnh Nhân sẽ là lựa chọn hợp lý. Bánh Gừng & Cà Rốt tan chảy hay những khoanh Bánh Xốp Cuộn Dâu Tây là điểm tuyệt thú vị cho bữa điểm tâm sáng.

Bánh gừng & cà rốt

Nấu: 1 giờ 15 phút

Chuẩn bị: 15 phút, thêm 1 giờ 20 phút để nguội

Dọn ăn: 10 người



Món này chứa một lượng nhỏ chất béo có hương vị từ cà rốt nạo, sau khi nướng nó được bọc trong pho mát mềm và được làm thơm ngọt với tinh chất vani và đường.

NGUYÊN LIỆU

Bơ, để bôi trơn
225 g bột mì
1 muỗng cà phê bột nở
1 muỗng cà phê thuốc muối (sodium bicarbonate)
2 muỗng cà phê gừng xay
1/2 muỗng cà phê muối
175 g đường cát
225 g cà rốt, nạo
25 g củ gừng tươi, nạo
55 g nho khô
2 quả trứng gà
3 muỗng canh dầu bắp
Nước vắt 1 trái cam
2 cọng gừng ngâm trong si rô, làm ráo và băm

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	249
Protein	7g
Carbohydrate	46g
Đường	28g
Chất béo	6g
Các chất bão hòa ..	1g

ĐỂ LÀM KEM

225 g pho mát mềm ít béo
4 muỗng canh đường làm kem trứng
1 muỗng cà phê tinh chất vani

ĐỂ TRANG TRÍ

Gừng cọng
Củ gừng tươi nạo

Thay đổi

Để làm món ướp lạnh bơ, trộn chung 85g bơ lạt, 175g đường làm kem trứng, 1 muỗng cà phê tinh chất vani và một lít nước.



Lời khuyên

Khi bạn đang làm kem, phải luôn đánh bơ hay pho mát mềm đến khi mịn trước khi cho các thành phần còn lại vào.

1. Cho lò nóng sẵn tới 180°C. Bôi trơn và lót một khuôn bánh tròn 20 cm bằng giấy nướng bánh.

2. Rây bột mì, bột nở, thuốc muối, gừng xay và muối chung vào một tô lớn. Khuấy chung với đường, cà rốt, gừng con, củ gừng và nho khô. Đánh trứng gà, dầu và nước cam vắt trong một tô riêng, sau đó cho vào hỗn hợp bột mì và trộn đều.

3. Múc hỗn hợp vào trong khuôn bánh đã được chuẩn bị rồi bỏ vào lò đã làm nóng sẵn đến khi bánh chín. Để bánh nguội trong khuôn.

4. Để làm kem, cho pho mát mềm vào một tô sạch và đánh cho nhão. Rây đường làm kem trứng vào tô cùng với tinh chất vani và trộn kỹ. Lấy bánh ra khỏi khuôn rồi phủ đều kem lên lớp trên. Trang trí với gừng con và một ít gừng tươi nao, rồi dọn ăn.



Bánh xốp dâu đỏ chocolate

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 20 phút

Nấu: 1 giờ

Hương vị chua gắt của dâu đỏ và sự kích thích của táo, tương phản với vị ngọt lịm của chocolate trong bánh pudding xốp mịn tuyệt vời này. Được dọn ăn với nước sốt chocolate sậm, mịn và sệt, một kết thúc hoàn hảo cho buổi tiệc.



Thay đổi

Để có nước sốt chocolate đậm đà hơn, thay sữa đặc không đường bằng kem đặc, khuấy nó vào sau khi chocolate vừa tan chảy ở bước 3.

NGUYÊN LIỆU

4 muỗng canh bơ nhạt, phụ thêm để bôi trơn

4 muỗng canh đường nâu sậm, phụ thêm để rắc

85 g dâu đỏ

1 trái táo nấu ăn lớn

2 quả trứng gà được đánh sơ

85 g bột nổi

3 muỗng canh bột ca cao

NƯỚC SỐT

175 g chocolate thô, đập nhỏ

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 733

Protein 17g

Carbohydrate 74g

Đường 55g

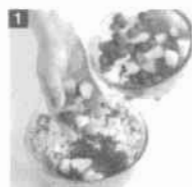
Chất béo 43g

Các chất bão hòa ... 26g

400 ml sữa đặc không đường

1 muỗng cà phê tinh chất vani

1/2 muỗng cà phê tinh chất hạnh nhân



1. Bôi trơn khuôn bánh pudding 1.25 lít, rắc đường để phủ các thành bên. Cho dâu đỏ vào một tô sạch. Dùng dao lột vỏ, bỏ lõi và cắt hạt lựu táo, sau đó, trộn với dâu đỏ và đặt trong khuôn được chuẩn bị trước.

2. Cho bơ, đường nâu và trứng vào một tô lớn. Rây bột nổi và bột ca cao vào, trộn đều. Đổ vào khuôn pudding để phủ lên trái cây, đập lớp mặt trên bằng giấy nhôm và dùng dây buộc lại. Đặt khuôn vào nồi hấp đến khi bánh nổi phồng.

3. Để làm nước sốt, bỏ chocolate và sữa vào một tô chịu nóng được đặt trên nồi nước sôi nhỏ. Khuấy đến khi chocolate vừa tan, sau đó, lấy khỏi bếp. Đánh vào với tinh chất vani, hạnh nhân đến khi sệt, mịn.

4. Khi dọn ăn, lấy khuôn pudding ra khỏi nồi hấp, lột bỏ giấy nhôm. Trút bánh ra đĩa. Dọn ăn liền với nước sốt.

Pudding tằm gia vị

Dọn ăn: 6 người

Chuẩn bị: 15 phút

Nấu: 1 giờ 30 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

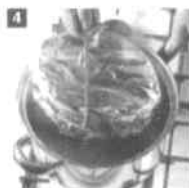
Calo	488
Protein	5g
Carbohydrate	78g
Đường	56g
Chất béo	19g
Các chất bão hòa	4g

Thay đổi

Nếu bạn không thể tìm được vỏ quế xay, có thể thay gia vị hỗn hợp.

NGUYÊN LIỆU

- 2 muỗng canh si rô vàng, phụ thêm để dọn ăn
- 125 g bơ hay bơ thực vật dành cho người ăn chay
- 125 g đường cát vàng
- 2 trứng gà
- 175 g bột nổi
- 3/4 muỗng canh vỏ quế xay
- Vỏ 1 trái cam chà nhuyễn
- 1 muỗng canh nước cam vắt
- 85 g nho khô
- 40 g gừng cọng băm nhuyễn
- 1 trái táo lột vỏ, bỏ lõi



1. Bôi trơn khuôn bánh pudding 850 ml. Đổ si rô vàng vào tô.
2. Đánh chung bơ và đường vào tô đến khi hỗn hợp nổi, nhẹ và có màu xanh nhạt. Đánh trứng gà vào, mỗi lần một trứng và một muỗng canh bột nổi.
3. Rây bột còn lại vào trong tô cùng với vỏ quế xay rồi trộn đều vào hỗn hợp. Đổ phủ lên trên hỗn hợp vỏ và nước cam, nho khô, gừng, rồi xắt nhuyễn táo và cho vào.
4. Múc hỗn hợp vào khuôn được chuẩn bị trước, làm nhãn lớp mặt trên. Phủ

lên bằng giấy nướng xếp nếp và được bôi trơn, sau đó đẩy lên bằng một tờ giấy nhôm xếp nếp, rồi gấp lại quanh mép khuôn. Cột chặt bằng dây.

5. Đặt khuôn pudding vào nồi hấp. Đậy lại và nấu trên lửa nhỏ trong 1 giờ 30 phút.

6. Lấy giấy nhôm và giấy nướng ra, trở ngược bánh pudding lên một đĩa lớn, dọn ăn với si rô vàng.



Bánh trái cây nhiệt đới

Nấu: 50 phút

Chuẩn bị: 10 phút

Dọn ăn: 4 người

NGUYÊN LIỆU

- 2 trái xoài xắt nhỏ
- 1 trái đu đủ bỏ hạt xắt nhỏ
- 225 g dừa tươi cắt miếng vuông
- 1 muỗng cà phê gừng xay
- 100 g bơ thực vật
- 100 g đường cát vàng
- 175 g bột mì
- 50 g dừa sấy khô để trang trí

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	602
Protein	6g
Carbohydrate	84g
Đường	51g
Chất béo	29g
Các chất bão hòa ...	11g



1. Để lò nóng sẵn tới 180°C. Cho xoài, đu đủ và dừa vào nồi với nửa muỗng gừng, 2 muỗng canh bơ thực

Thay đổi

Hãy sử dụng những trái cây khác như táo, mâm xôi hay mận tím làm thành phần trái cây chính và các quả hạch băm cho lớp mặt thay vì dừa sấy khô.

vật và nửa lượng đường. Nấu trên lửa nhỏ đến khi trái cây mềm. Múc trái cây vào một đĩa chịu nóng có gờ xung quanh.

2. Cho bột, gừng còn lại vào một tô sạch, trộn đều. Cho bơ còn lại vào và nhồi đến khi hỗn hợp giống vụn bánh mì. Khuấy với đường còn lại và dừa. Múc lên đĩa trái cây.

3. Nướng bánh trong lò đã làm nóng sẵn đến khi lớp mặt giòn. Rắc lên một ít dừa sấy khô, dọn ăn liền.



Bánh nhân táo & đại hoàng

Nấu: 45 phút

Chuẩn bị: 15 phút

Dọn ăn: 6 người

Một hỗn hợp gồm đại hoàng và táo thơm ngon được tẩm thêm hương vị của vỏ cam, đường nâu và các gia vị làm thành món bánh pudding sốt dẻo và ngon, được phủ lớp mặt bởi bánh giòn thơm mùi hạt phi.



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	516
Protein	6g
Carbohydrate	77g
Đường	45g
Chất béo	22g
Các chất bão hòa	4g

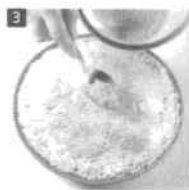
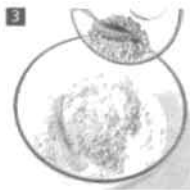
NGUYÊN LIỆU

500 g đại hoàng
500 g táo
Vỏ cà nhuễn và nước 1 trái cam
1/2 - 1 muỗng cà phê vỏ quế xay
85 g đường cát vàng nhuễn

LỚP MẶT

225 g bột mì
125 g đường cát vàng nhuễn

125 g bơ hoặc bơ thực vật
55 g hạt phi băm, nướng
2 muỗng canh đường nâu (không bắt buộc)



1. Để lò nóng sẵn tới 200°C. Cắt đại hoàng thành những miếng dài 2,5 cm rồi bỏ vào một nồi lớn.
2. Táo lột vỏ, bỏ lõi và xắt mỏng, cho vào đại hoàng với vỏ và nước cam. Đun sôi, sau đó, giảm bớt lửa, nấu đến khi trái cây bắt đầu mềm. Cho vỏ quế, đường vào để nêm nếm, rồi múc hỗn hợp vào đĩa chịu nóng.
3. Để làm lớp mặt, rây bột trong một tô sạch. Cho bơ vào và nhồi đến khi hỗn hợp giống vụn bánh mì. Khuấy chung với đường, hạt phỉ rồi cho lên đĩa trái cây và làm nhẵn lớp mặt. Rắc đường nâu lên, nếu bạn thích.
4. Bỏ vào lò đã làm nóng sẵn đến khi lớp mặt nâu vàng. Dọn ăn nóng hoặc lạnh.



Bánh rán nhân táo



Dọn ăn: 4 người
Nấu: 15 phút

Chuẩn bị: 15 phút

Bánh rán táo ngon tuyệt này được bọc trong lớp bột nhào tẩm gia vị, được chiên ngập đến khi giòn và vàng ánh. Chúng được dọn ăn nóng với một loại nước sốt hạnh nhân.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

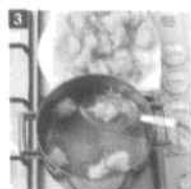
Calo	538
Protein	6g
Carbohydrate	35g
Đường	15g
Chất béo	32g
Các chất bão hòa....	4g

NGUYÊN LIỆU

100 g bột mì
muối
1/2 muỗng cà phê vỏ quế xay, phụ thêm để trang trí
175 ml nước ấm
4 muỗng cà phê dầu cải
2 lòng trắng trứng gà
2 trái táo bỏ hạt
dầu cải hay hương dương, để chiên ngập
1 muỗng canh đường kiếng để trang trí

NƯỚC XỐT

150 ml sữa chua tự nhiên
1/2 muỗng cà phê tinh chất hạnh nhân
2 muỗng cà phê mật ong trong

**Lời khuyên**

Phải để dầu thật nóng trước khi bạn bắt đầu chiên bánh rán.

1. Rây bột và một ít muối vào tô lớn, sau đó, cho vỏ quế xay vào, trộn đều. Khuấy với nước ấm và dầu cải để tạo thành bột nhào mịn.
2. Đánh lòng trắng trứng trong một tô đến khi quánh lại, rồi nhẹ nhàng khuấy vào bột nhào. Cắt táo thành những miếng bằng nhau.
3. Đun nóng dầu để chiên ngập tới 180°C. Nhúng những miếng táo vào bột nhào rồi chiên theo từng mẻ đến khi trở vàng và phồng. Vớt ra làm ráo trên giấy thấm.
4. Trộn chung đường kiếng và một ít vỏ quế xay rồi rắc chúng lên bánh rán. Trộn chung sữa chua, hạnh nhân, mật ong làm nước xốt rồi dọn ăn với bánh rán.



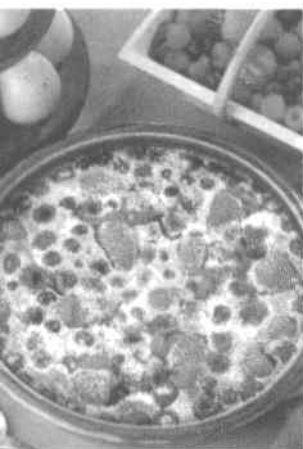
Bánh nhân trái cây mùa hè

Nấu: 50 phút

Chuẩn bị: 15 phút, thêm 1 giờ 30 phút làm lạnh

Dọn ăn: 4 người

Hãy dọn ăn nóng hoặc lạnh bánh pudding có nhân trái cây theo kiểu Pháp thơm ngon này với pho mát ít béo hay sữa chua.



NGUYÊN LIỆU

500 g trái cây mềm, tươi, đủ loại, như trái việt quất, mâm xôi và dâu tây

4 muỗng canh rượu trái cây như rượu anh đào hay rượu dâu

4 muỗng canh bột sữa không kem

125 g bột mì

Muối

55 g đường kiếng

2 trứng gà, được đánh

300 ml sữa không kem

1 muỗng cà phê tinh chất vani

2 muỗng cà phê đường kiếng, để làm áo

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 228

Protein 9g

Carbohydrate 42g

Đường 26g

Chất béo 2g

Các chất bão hòa 1g

ĐỂ DỌN TẠI BÀN ĂN

Trái cây mềm đủ loại

Sữa chua tự nhiên hay pho mát ít béo



Lời khuyên

Làm lạnh trái cây trong 1 giờ để nó thấm ướt hoặc đượ.

1. Đặt trái cây đủ loại vào một tô, múc rượu trái cây rưới lên. Đậy lại và để yên trong tủ lạnh 1 giờ.

2. Để lò nóng sẵn tới 200°C. Trộn chung bột sữa, bột mì, đường và một ít muối trong một tô. Khoét một lỗ trứng ở giữa và đổ trứng gà, sữa và tinh chất vani vào, rồi dùng một dụng cụ đánh kem đánh dần đến khi mịn. Chuyển sang một cái bình và để yên 30 phút. Lót đáy một đĩa nướng tròn chịu nóng 23cm bằng giấy nướng bánh, rồi múc trái cây cùng nước cốt vào.

3. Đánh lại bột nhào và cho lên đĩa trái cây. Đặt đĩa trên khay nướng, sau đó bỏ vào lò được làm nóng trước đến khi chín, nổi và nâu vàng. Rắc đường kiếng lên để làm áo. Dọn ăn với trái cây phụ thêm, sữa chua tự nhiên hay pho mát ít béo.



Pudding mùa đông

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 25 phút, thêm 8 giờ 20 phút làm nguội / lạnh

Nấu: 10 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	447
Protein	9g
Carbohydrate	80g
Đường	68g
Chất béo	11g
Các chất bão hòa	5g

Thay đổi

Nếu thích, bạn có thể cho 1 muỗng canh nho khô vào trái cây trước khi nấu ở bước 1.

NGUYÊN LIỆU

- 325 g bánh mì mạch nha
- 150 g trái mơ khô, không ngâm, băm sơ
- 85 g táo khô, băm sơ
- 425 ml nước cam vắt
- 1 muỗng cà phê vỏ cam nạo nhỏ để trang trí
- 2 muỗng canh rượu cam
- Pho mát ít béo, để dọn ăn





Lời khuyên

Hãy chọn những trái mơ đầy đặn, được phơi khô cho món này, vì chúng không cần ngâm. Chúng sẽ có vị ngọt và mọng nước trong bánh pudding đã làm xong.

1. Cắt bánh mì mạch nha thành những lát 1cm. Cho trái mơ, táo và nước cam vào nồi. Đun sôi, rồi giảm bớt lửa, nấu khoảng 10 phút. Dùng muông vớt trái cây ra và để dành nước nấu. Đặt trái cây vào đĩa, để nguội. Khuấy vơi rựu và vỏ cam.

2. Lót 4 khuôn tròn nướng bánh 175ml bằng giấy nướng.

3. Cắt 4 vòng tròn từ các lát bánh mì mạch nha sao cho vừa khít với phần miệng khuôn, sau đó, cắt những lát còn lại thành những miếng nhỏ để lót khuôn. Ngâm những miếng vừa được cắt vào si rô trái cây để dành, sau đó sắp chúng quanh đáy và thành khuôn. Tia bỏ phần vụn bánh mì nhỏ ra ngoài. Cho trái cây vào giữa, rồi ấn mạnh xuống, đặt các vòng tròn bánh mì lên lớp mặt.

4. Phủ lên bằng giấy nướng bánh rồi dần mỗi khuôn một vật nặng 225g. Đặt trong tủ lạnh ít nhất 8 giờ.

5. Lấy vật nặng và giấy nướng ra. Cẩn thận trở mặt bánh pudding ra trên các đĩa dọn ăn, loại bỏ giấy lót. Trang trí với vỏ cam, dọn ăn với pho mát ít béo.



Pudding bánh mì & bơ

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 20 phút, thêm 10 phút để yên / làm lạnh

Nấu: 35-45 phút

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	440
Protein	17g
Carbohydrate	60g
Đường	33g
Chất béo	16g
Các chất bão hòa ...	33g

NGUYÊN LIỆU

225 g bánh mì ngọt tròn
 1 muỗng canh bơ
 50 g vụn chocolate thô
 1 trứng gà
 2 lòng đỏ trứng
 4 muỗng canh đường kiếng
 425 ml sữa đặc không đường đóng hộp



1. Để lò nóng sẵn tới 180°C. Cắt bánh mì ngọt thành những lát mỏng. Thoa một lớp mỏng bơ lên một mặt của mỗi lát bánh. Sắp một lớp bánh mì, mặt có bơ phía dưới, trong đáy của một đĩa có gờ chịu nóng. Rắc một ít vụn chocolate lên. Tiếp tục sắp lớp bánh mì ngọt và vụn chocolate, kết thúc bằng một lớp bánh mì.

2. Đánh chung trứng, lòng đỏ trứng và đường đến khi được trộn đều. Đun nóng sữa trong nồi đến khi vừa bắt đầu nổi bong bóng, sau đó, vừa đổ dần hỗn hợp trứng gà vào vừa đánh kỹ.

3. Đổ sữa trứng lên đĩa pudding và để yên 5 phút. Ấn bánh mì ngọt thấm vào hỗn hợp.

4. Đặt đĩa pudding trong một khuôn rán, rồi đổ nước sôi lên đến nửa thành đĩa. Bỏ vào lò làm nóng trước đến khi sữa trứng vừa đặc. Để bánh pudding nguội 5 phút trước khi dọn ăn.

Thay đổi

Để làm một bánh pudding có lượng chocolate gấp đôi, nung nóng sữa với 1 muỗng canh bột ca cao ở bước 4, khuấy đến khi tan hết.

Bánh gừng & trái mơ

Nấu: 10 phút

Chuẩn bị: 15 phút

Dọn ăn: 2 người

Không có kem lạnh trong bánh, mà là một hỗn hợp gồm táo và trái mơ rim trong nước cam được bọc bởi kem trứng đường thơm ngọt.



NGUYÊN LIỆU

2 lát bánh gừng nướng, sẫm màu, dày khoảng 2 cm

1-2 muỗng canh rượu gừng hoặc rum

1 trái táo

6 trái mơ khô không ngâm, băm

4 muỗng canh nước cam hoặc nước

1 muỗng canh hạnh nhân đã băm ra

2 lòng trắng trứng gà nhỏ

100 g đường kiếng

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 442

Protein 7g

Carbohydrate 83g

Đường 77g

Chất béo 9g

Các chất bão hòa 3g

Lời khuyên

Một lọn kem lạnh có thể được đặt lên trái cây trước khi cho vào kem trứng đường, nhưng chỉ làm điều này vào phút cuối và ăn liền sau khi nấu.



1. Để lò nóng sẵn tới 200°C. Đặt các lát bánh gừng lên đĩa chịu nóng rồi rưới rượu gừng hoặc rum lên.

2. Táo cắt làm bốn, bỏ lõi và xắt mỏng rồi cho vào một chảo nhỏ. Cho mơ băm và nước cam hoặc nước vào, rồi rim trên lửa nhỏ đến khi mềm. Khuấy hạnh nhân vào trái cây rồi múc hỗn hợp chia đều lên những lát bánh đã được ngâm.

3. Đánh lòng trắng trứng cho quánh lại, cho đường vào mỗi lần một ít. Tiếp tục đánh đến khi tất cả đường được kết dính và món kem trứng đường sệt.

4. Dùng dụng cụ nặn kem trái kem trứng đường lên trái cây và bánh để bọc lại. Bỏ vào lò đã làm nóng trước đến khi nâu vàng. Dọn ăn liền.



Bánh xốp mâm xôi

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 10 phút, thêm 1 giờ 10 phút để nguội

Nấu: 55 phút



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	155
Protein	5g
Carbohydrate	35g
Đường	34g
Chất béo	0,2g
Các chất bão hòa	0g

NGUYÊN LIỆU

- 2 lòng trắng trứng gà lớn
- Một muống cà phê bột bắp
- 1 muống cà phê giảm mâm xôi
- 100 g đường cát nâu
- 2 muống canh thạch làm từ trái lý chua
- 2 muống canh nước cam vắt
- 150 ml pho mát ít béo

175 g trái mâm xôi

Lá phong lữ có hương hoa hồng, để trang trí (không bắt buộc)



1. Để lò nóng sẵn tới 150°C. Lót giấy vào khay nướng bánh. Đánh lòng trắng trứng trong một tô đến khi quánh lại. Đổ bột bắp và giảm vào.

- Đánh dần dần với đường, mỗi lần một muỗng, đến khi hỗn hợp sệt và bóng. Chia hỗn hợp thành 4 phần và múc lên khay nướng, đặt cách xa nhau. Tém gọn mỗi phần thành viên tròn đường kính 10cm rồi bỏ vào lò đã làm nóng sẵn đến khi hơi nâu và giòn. Để nguội trên khay nướng.
- Cho thạch lý chua và nước cam vắt vào nồi rồi đun nóng trên lửa nhỏ, khuấy liên tục đến khi tan chảy. Lấy nồi khỏi bếp và để nguội.
- Dùng dao mỏng lấy bánh xếp ra khỏi giấy nướng rồi chuyển sang đĩa ăn. Phủ lớp mặt với pho mát ít béo và mâm xôi. Làm lạnh bằng thạch lý chua, trang trí bằng các lá phong lữ, nếu bạn thích.



Bánh xếp cuộn dâu tây

Nấu: 10 phút

Chuẩn bị: 30 phút, thêm 20 phút để nguội

Dọn ăn: 8 người

Bánh xếp mềm được cuộn với hạnh nhân, dâu tây và pho mát. Hãy dọn nó cho buổi tiệc trà thêm phần thú vị.



NGUYÊN LIỆU

- Bơ để bôi trơn
- 3 quả trứng gà lớn
- 125 g đường
- 125 g bột mì
- 1 muỗng canh nước nóng
- 1 muỗng canh hạnh nhân, nướng bong ra
- 1 muỗng cà phê đường dùng làm kem trứng

NHÂN BÁNH

- 200 ml pho mát tự nhiên ít béo

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	166
Protein	6g
Carbohydrate	30g
Đường	19g
Chất béo	3 g
Các chất bão hòa	1g

- 1 muỗng cà phê tinh chất hạnh nhân
- 225 g dâu tây nhỏ



1. Để lò nong sẵn tới 220°C. Lót giấy nướng bánh và bôi trơn một khuôn bánh 35 x 25 cm có mép gấp xuống.
2. Đập trứng vào một tô lớn cùng với đường. Đặt tô lên một nồi nước nóng, đánh đến khi sệt, sau đó đem tô ra. Rây bột và đánh vào hỗn hợp trứng gà cùng với 1 muỗng canh nước nóng. Đổ hỗn hợp vào khuôn, rồi bỏ vào lò đã làm nóng sẵn đến khi vàng và đặc.
3. Chuyển hỗn hợp được nướng sang một tấm giấy nướng. Cẩn thận lật bỏ giấy lót, rồi cuộn chặt bánh xốp, dọc theo giấy nướng. Bọc bánh xốp được cuộn bằng khăn sạch rồi để nguội.
4. Để làm nhân, trộn chung pho mát và tinh chất hạnh nhân, dành vài trái dâu tây để trang trí, rửa, bóc vỏ và xắt mỏng phần còn lại. Đặt hỗn hợp vào tủ lạnh đến khi cần.
5. Mở cuộn bánh xốp ra, cho hỗn hợp pho mát lên rồi rắc dâu tây lên. Cuốn bánh lại lần nữa và chuyển sang đĩa. Rắc hạnh nhân nướng và làm lớp áo với đường dùng làm kem trứng. Trang trí với dâu tây và dọn ăn.

Bánh xốp cuộn chocolate hạnh nhân

Dọn ăn: 8 người

Chuẩn bị: 30 phút, thêm 1 giờ để nguội

Nấu: 25 phút



NGUYÊN LIỆU

Bơ để bôi trơn

150 g chocolate thô, bé nhỏ

3 muỗng nước

175 g đường kiếng

5 quả trứng gà để riêng lòng đỏ và trắng

25 g nho khô băm

25 g hạt hồ đào pecan băm

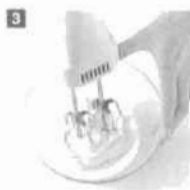
Muối

Đường dùng làm kem trứng làm áo

300 g kem đặc, đánh sơ

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	430
Protein	6g
Carbohydrate	39g
Đường	37g
Chất béo	29g
Các chất bão hòa ...	16g



Thay đổi

Hạt hồ đào pecan băm có thể được thay thế bằng hạt trái óc chó.

1. Để lò nóng sẵn tới 180°C. Bôi trơn khuôn bánh 30x20cm, lót giấy nướng, rồi bôi trơn.

2. Cho chocolate, nước vào một nồi và đun với lửa nhỏ, khuấy thường xuyên, đến khi chocolate vừa tan. Để nguội.

3. Cho đường, lòng đỏ vào một tô sạch rồi đánh đến khi sệt, sau đó bọc trong chocolate nguội, nho khô và nhân hạt hồ đào pecan.

4. Đánh lòng trắng với muối trong một tô riêng. Khuấy một phần tư lòng trắng vào hỗn hợp chocolate, sau đó nhanh chóng phủ lên bằng lòng trắng còn lại. Chuyển hỗn hợp sang khuôn và bỏ vào lò đã làm nóng sẵn, đến khi nổi và sờ vào thấy chắc. Để nguội, sau đó phủ lên một tờ giấy nướng không dính và một khăn lau sạch, rồi để yên đến khi lạnh.

5. Trở ngược bánh xếp cuộn lên trên tờ giấy nướng được rắc đường dùng làm kem trứng và tháo bỏ giấy lót. Trải kem đặc được đánh sơ lên bánh cuộn. Bắt đầu từ đầu ngắn, cuộn bánh ra xa bạn trong khi sử dụng giấy nướng để làm chuẩn. Tia hai đầu bánh cuộn rồi chuyển sang đĩa, bỏ vào tủ lạnh. Làm bụi áo bằng đường dùng làm kem trứng trước khi dọn, nếu bạn thích.

Bánh phồng nhân kem chuối

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 20 phút, thêm 30 phút để nguội

Nấu: 30 phút



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	890
Protein	9g
Carbohydrate	63g
Đường	45g
Chất béo	68g
Các chất bão hòa ...	42g

NGUYÊN LIỆU

BỘT NHÀO

5 muỗng canh bơ để bôi trơn

150 ml nước

85 g bột mì dai, đã rây

2 quả trứng gà

NHÂN BÁNH

300 ml kem đặc

1 trái chuối

2 muỗng canh đường làm kem trứng

2 muỗng canh rượu chuối

NƯỚC XỐT CHOCOLATE

100 g chocolate thô bẻ thành miếng

2 muỗng canh nước

4 muỗng canh đường làm kem trứng

2 muỗng canh bơ nhạt

Lời khuyên

Những viên bánh phồng trông thật tuyệt nếu được chất thành kim tự tháp, rồi đổ nước xốt chocolate lên.



1. Để lò nóng sẵn tới 220°C. Bôi trơn khay nướng và rưới một ít nước. Để làm bột nhào, đổ nước và bơ vào nồi rồi nấu trên lửa nhỏ đến khi bơ tan, sau đó đun sôi mạnh. Lấy nồi ra khỏi bếp. Cho bột mì vào một lần và đánh thật mạnh bằng muỗng gỗ, đến khi hỗn hợp mịn, không dính nồi. Để nguội, rồi cho trứng vào đánh dần đến khi mịn và bóng. Múc bột nhào vào một túi nặn có miệng vòi 1cm.

2. Nặn 18 viên bột tròn nhỏ lên khay nướng, đặt cách khoảng. Bỏ vào lò đã làm nóng sẵn đến khi giòn và vàng. Lấy ra khỏi lò, rạch một khe nhỏ trên mỗi bánh phẳng để hơi nước thoát ra rồi để nguội.

3. Để làm nước cốt, cho chocolate, nước, đường làm kem trứng, bơ nhạt vào một tô chịu nóng đặt trên một nồi nước sôi, rồi vừa đun nóng vừa khuấy đến khi mịn.

4. Để làm nhân bánh, đánh kem cho dịu lại. Tán chuối cùng với đường và rượu chuối. Trộn vào kem, cho vào túi nặn có miệng vòi 1cm, nặn vào bánh nướng, rưới lên trên nước cốt rồi dọn ăn.



Mây chocolate

Dọn ăn: 6 người

Chuẩn bị: 20 phút, thêm 1 giờ để yên / làm nguội

Nấu: 5 phút



NGUYÊN LIỆU

115 g chocolate thô, bẻ thành những miếng nhỏ

4 quả trứng gà, để riêng lòng trắng và đỏ

600 ml kem đặc

Hạnh nhân nướng để trang trí

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	600
Protein	7 g
Carbohydrate	15g
Đường	14g
Chất béo	57g
Các chất bão hòa ...	34g

Thay đổi

Để món bánh thêm đậm đà, rắc một nắm vụn chocolate lên lớp mặt của mây chocolate cùng với hạnh nhân ở bước 4.



1. Cho chocolate vào nồi đặt trên bếp khuấy đến khi tan. Lấy ra khỏi lửa và để nguội, sau đó đánh với lòng đỏ trứng.
2. Đánh lòng trắng trứng trong tô sạch cho quánh lại, sau đó khuấy vào hỗn hợp chocolate. Để yên hỗn hợp đến khi đặc.
3. Đánh 300 ml kem đặc đến khi sệt. Khuấy nửa lượng kem được đánh vào hỗn hợp chocolate, rồi múc nửa lượng hỗn hợp vào trong 6 ly kem trái cây. Chia đều nửa lượng kem đánh còn lại giữa các ly tạo thành một lớp trên hỗn hợp chocolate. Phủ hỗn hợp chocolate còn lại lên trên. Đậy lại bằng giấy bóng rồi đặt vào tủ lạnh 30 phút.
4. Ngay trước khi dọn ăn, đánh kem còn lại đến khi sệt. Nặn một lọn kem lên đỉnh của mỗi ly và rắc một ít hạnh nhân nướng.



Thạch sữa chanh

Chuẩn bị: 15 phút, thêm 4 giờ làm thấm / để nguội

Dọn ăn: 4 người



NGUYÊN LIỆU

50 g đường

Vỏ nạo và nước 1 trái chanh xanh

50 ml rượu vang Marsala

Vỏ nạo và nước 1 trái chanh vàng

300 ml kem đặc

Vỏ chanh để trang trí

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	403
Protein	2g
Carbohydrate	16g
Đường	16g
Chất béo	36g
Các chất bão hòa ...	22g



1. Cho đường, vỏ chanh, nước chanh, rượu vang Marsala vào 1 tô, trộn đều, để trong 2 giờ.

2. Cho kem vào hỗn hợp nước chanh, đánh đến khi mịn và sệt, rồi múc hỗn hợp vào 4 ly kem trái cây, giữ lạnh 2 giờ. Trang trí với vỏ chanh rồi dọn ăn.

Lời khuyên

Nếu bạn không thể tìm được một chai rượu vang Marsala ngọt dịu của đảo Sicile, rượu nâu trung bình cũng cho hiệu quả gần giống như vậy.



Bánh pho mát chanh

Nấu: 5 phút

Chuẩn bị: 30 phút, thêm hai giờ làm lạnh

Dọn ăn: 2 người

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	696
Protein	18g
Carbohydrate	70g
Đường	44g
Chất béo	40g
Các chất bão hòa ...	22g

Thay đổi

Nếu bạn thích, trộn 1 nhánh bạc hà tươi băm nhuyễn vào hỗn hợp pho mát ở bước 3 để có thêm hương vị.

NGUYÊN LIỆU**LỚP MẶT ĐÁY**

2 MUỖNG canh bơ để bôi trơn

25 g chocolate thô

85 g bánh quy nghiền

ĐỂ TRANG TRÍ

Kem đã đánh

Vài lát trái kiwi

Vài nhánh bạc hà tươi

NHẪN BÁNH

Vỏ 1 trái chanh loại nhỏ cà nhuyễn

85 g pho mát cục đông

85 g pho mát mềm ít béo

1 MUỖNG cà phê bột gelatin

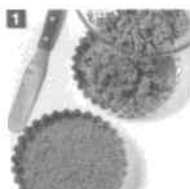
1 MUỖNG canh nước chanh loại nhỏ

1 lòng đỏ trứng

40 g đường

Lời khuyên

Để làm chảy chocolate trong lò vi ba ở bước 1, đặt tô bơ và chocolate vào lò, để ở mức nóng nhất khoảng 1 phút.



1. Bôi trơn 2 khuôn bánh flan cỡ rãnh 12 cm. Để làm mặt đáy, nung chảy bơ và chocolate trong một tô chịu nóng đặt trên nổi nước sôi, khuấy đến khi mịn. Khuấy bánh quy nghiền để hoà lẫn đều với chocolate chảy, sau đó, ép vào đáy các khuôn bánh flan và làm nhẵn lớp mặt. Đặt vào tủ lạnh đến khi đặc.

2. Để làm nhân bánh, cho vỏ chanh cà nhuyễn, pho mát vào tô đánh đến khi mịn, trộn đều. Hoà tan bột gelatin vào nước chanh trong một tô chịu nóng khác đặt trên nổi nước sôi.

3. Cho lòng đỏ, đường vào một tô đánh đến khi mịn. Khuấy vào hỗn hợp pho mát, rồi phủ lên bằng hỗn hợp gelatin. Đổ lên lớp mặt đáy bánh pho mát rồi để trong tủ lạnh đến khi đặc, sau đó lấy bánh pho mát ra khỏi khuôn bánh flan, trang trí với kem, trái kiwi và các nhánh bạc hà tươi, rồi dọn ăn.

Bánh pho mát hạnh nhân

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 20 phút, thêm 1 giờ 30 phút để nguội/ làm lạnh

Nấu: 10 phút



NGUYÊN LIỆU

- 12 cái bánh quy
- 1 lòng trắng trứng đánh sơi
- 225 g pho mát mềm làm từ sữa không kem
- 1/2 muỗng cà phê tinh chất hạnh nhân
- 25 g hạnh nhân xay
- 1/2 muỗng cà phê vỏ chanh cả nhỏ
- 55 g nho khô
- 2 muỗng cà phê bột gelatin
- 2 muỗng canh nước sôi
- 2 muỗng canh nước chanh
- 25 g đường

TRANG TRÍ

- 25 g hạnh nhân đã bong ra, nướng
- Vài miếng vỏ chanh

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	361
Protein	16 g
Carbohydrate	43g
Đường	29g
Chất béo	15g
Các chất bão hòa	4g

Thay đổi

Nếu bạn không thích vỏ chanh, bỏ nó ra khi đánh hỗn hợp bánh pho mát ở bước 3.



1. Để lò nóng sẵn tới 180°C. Đặt bánh quy vào một túi nhựa tổng hợp, niêm túi lại, rồi dùng một ống lăn nghiêng thành những mảnh nhỏ. Cho các mảnh vụn vào một tô và làm kết dính với lòng trắng trứng.
2. Sắp 4 khuôn bánh nướng tròn không dính 9cm, lên một khay nướng đã

được lót giấy nướng. Chia hỗn hợp bánh quy thành 4 phần bằng nhau, rồi múc vào các khuôn và ép xuống. Bỏ vào lò đã làm nóng sẵn đến khi giòn rồi để nguội.

3. Đánh chung pho mát mềm, tinh chất hạnh nhân, vỏ chanh, hạnh nhân xay, đường và nho khô trong một tô trộn đều. Hòa tan bột gelatin trong tô nước sôi, khuấy với nước chanh. Khuấy vào hỗn hợp pho mát rồi múc lên mặt đáy bánh quy rồi làm nhẵn lớp mặt. Bỏ vào tủ lạnh đến khi đặc.

4. Chuyển bánh pho mát hạnh nhân sang các đĩa. Trang trí với hạnh nhân nướng và các miếng vỏ chanh.



Tiramisu truyền thống

Nấu: 5 phút

Chuẩn bị: 20 phút, thêm 2-8 giờ làm lạnh

Dọn ăn: 6 người



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	569
Protein	12g
Carbohydrate	34g
Đường	28g
Chất béo	43g
Các chất bão hòa ...	22g

NGUYÊN LIỆU

20 – 24 bánh xốp hình ngón tay, khoảng 150 g
2 muỗng cà phê đen, lạnh

2 muỗng canh tinh chất cà phê

2 muỗng canh rượu mùi hạnh nhân

4 lòng đỏ trứng

85 g đường

Vài giọt tinh chất vani

Vỏ nạo của nửa trái chanh

350 g pho mát mascarpone

2 muỗng cà phê nước chanh

250 ml kem đặc

1 muỗng canh sữa

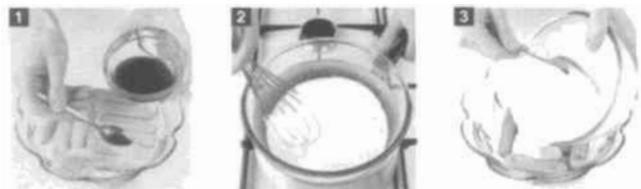
25 g hạnh nhân đã bong ra, nướng sơ

2 muỗng canh bột ca cao

1 muỗng canh đường làm kem trứng

Thay đổi

Bạn có thể thay bất cứ loại rượu mạnh nào hoặc rượu vang Marsala, cho rượu mùi hạnh nhân, nếu bạn thích mùi vị khác.



Lời khuyên

Rượu mùi hạnh nhân cho kết quả tốt trong công thức này là Amaretto, bạn có thể tìm thấy nó trong hầu hết các siêu thị lớn và các tiệm bán rượu.

1. Sắp phân nửa bánh xốp vào đáy một đĩa dọn ăn. Cho cà phê đen, tinh chất cà phê và rượu mùi hạnh nhân vào tô, trộn đều, rồi rưới một nửa hỗn hợp lên bánh xốp.
2. Cho lòng đỏ trứng vào một tô cùng với đường, tinh chất vani và vỏ chanh. Đặt trên một nồi nước sôi, đánh đến khi sệt và mịn.
3. Cho pho mát mascarpone vào một tô riêng cùng với nước chanh rồi đánh đến khi mịn. Khuấy vào hỗn hợp trứng và trộn đều, cho một nửa hỗn hợp lên trên bánh xốp, rồi trải đều ra.
4. Sắp thêm một lớp bánh xốp khác, rưới hỗn hợp cà phê còn lại lên, rồi phủ hỗn hợp pho mát trứng còn lại lên trên. Đặt trong tủ lạnh ít nhất 2 giờ, qua đêm càng tốt.
5. Đánh chung kem và sữa đến khi quánh, rồi trải hoặc nặn lên món tráng miệng. Rắc hạnh nhân đã bong ra, sau đó, rây một lớp bột ca cao khắp lớp mặt để phủ hoàn toàn. Cuối cùng, rây một lớp đường làm kem trứng lên trên bột ca cao rồi dọn ăn.



Lê bỏ lò hương quế

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 10 phút

Nấu: 30 phút

Món ăn đơn giản này dễ chuẩn bị cũng như để nấu, nhưng nóng ấm tuyệt vời. Nó được dọn ăn nóng trên món sữa trứng ít béo.



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	207
Protein	3g
Carbohydrate	37g
Đường	35g
Chất béo	6g
Các chất bão hòa	2g

NGUYÊN LIỆU

4 trái lê chín
2 muỗng canh nước chanh
50 g đường mía nâu
1 muỗng cà phê vỏ quế xay
55 g bơ ít béo

450 ml sữa trứng ít béo
Vài miếng vỏ chanh, để trang trí



1. Để lò nóng sẵn tới 200°C. Bỏ lõi và lột vỏ lê, sau đó xắt đôi theo chiều dọc, rồi phết nước chanh lên. Đặt lê, mặt lõi phía dưới, trong một khuôn rán không dính, nhỏ.

2. Cho đường, quế và bơ ít béo vào một nồi nhỏ, vừa rím vừa khuấy liên tục đến khi đường tan chảy. Giữ lửa nhỏ để không cho nước bốc hơi quá nhiều. Đổ hỗn hợp lên lê, rồi bỏ vào lò đã làm nóng sẵn, tiếp tục cho hỗn hợp lên lê đến khi lê mềm và vàng.

3. Đun thật nóng sữa trứng, rồi múc vào 4 đĩa dọn ăn. Sắp 2 nửa trái lê lên mỗi đĩa, trang trí với các miếng vỏ chanh.

Bánh trứng đường hương cam nghiền

Nấu: 10 phút

Dọn ăn: 4 người

Chuẩn bị: 15 phút, thêm 2 giờ đông lạnh



NGUYÊN LIỆU

8 ổ bánh trứng đường làm sẵn

300 ml sữa chua tự nhiên ít béo

1/2 muỗng cà phê vỏ cam được cắt nhuyễn

1/2 muỗng cà phê vỏ chanh được cắt nhuyễn

2 muỗng canh rượu cam hay nước cam không đường

NƯỚC XỐT TRÁI CÂY

55 g trái quất vàng

125 ml nước cam không đường

2 muỗng canh nước chanh trái xanh

2 muỗng canh nước chanh trái vàng

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo 165

Protein 5g

Carbohydrate 37g

Đường 32g

Chất béo 1g

Các chất bão hòa 0,4g

Thay đổi

Thay sữa chua tự nhiên bằng pho mát tự nhiên ít béo để cho bánh trứng đường đậm đà hơn.

3 muỗng canh nước

2-3 muỗng cà phê đường kiêng

1 muỗng cà phê bột bắp

ĐỂ TRANG TRÍ

Trái quất vàng xắt mỏng

Vỏ chanh cắt nhỏ



1. Cho bánh trứng đường vào một túi nhựa tổng hợp, rồi nghiền bằng ống lăn. Đổ vào một tô và khuấy với sữa chua, vỏ và rượu cam. Múc hỗn hợp vào 4 chén, làm đông đến khi chắc.

2. Để làm nước cốt trái cây, cắt mỏng trái quất rồi cho vào một nồi nhỏ cùng với các loại nước ép và 2 muỗng nước. Đun sôi nhẹ, sau đó rim trên lửa nhỏ đến khi quất mềm.

3. Nêm nếm đường vào nước cốt để làm ngọt. Trộn bột bắp với muỗng nước còn lại, khuấy vào nước cốt, vừa nấu vừa khuấy, đến khi sệt. Cho vào một chén, đẩy bề mặt bằng giấy bóng để nguội. Bỏ vào tủ lạnh.

4. Để dọn ăn, nhúng các chén bánh trứng đường vào nước đến khi chúng bong ra, rồi trút lên trên các đĩa. Múc một ít nước cốt lên, trang trí bằng những lát quất vàng và vỏ chanh.



Trái cây nhiệt đới nướng

Nấu: 5 phút

Chuẩn bị: 20 phút, thêm 30 phút ngâm

Dọn ăn: 4 người



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	435
Protein	6g
Carbohydrate	68g
Đường	60g
Chất béo	11g
Các chất bão hòa	6g

NGUYÊN LIỆU

- 1 trái xoài
- 1 trái đu đủ
- 2 trái kiwi
- Nửa trái dứa nhỏ
- 1 trái chuối lớn
- 2 muỗng canh nước chanh
- 150 ml rượu rum trắng

NƯỚC XỐT

- 125 g chocolate thô
- 2 muỗng canh si rô vàng

- 1 muỗng canh bột ca cao
- 1 muỗng canh bột bắp
- 200 ml sữa



Lời khuyên

Hãy cắt những miếng trái cây khá lớn. Điều này làm chúng dễ xỏ vào các xiên nướng và ít có khả năng rơi ra trong suốt quá trình nướng.

1. Làm nóng lò quay hay vỉ nướng trước. Để làm món nước sốt, cho chocolate, si rô, bột ca cao, bột bắp và sữa vào một cái nồi, vừa đun nóng với lửa nhỏ vừa khuấy, đến khi sệt và mịn. Giữ ấm.

2. Cắt xoài thành 2 miếng theo chiều dọc để loại bỏ hạt. Cắt phần thịt thành miếng, rồi lột bỏ vỏ. Chẻ hai, bỏ hạt và lột vỏ đu đủ, sau đó cắt thành miếng. Lột vỏ trái kiwi, trái dứa rồi cắt thành khúc. Lột vỏ và cắt chuối rồi nhúng vào nước chanh.

3. Xỏ những miếng trái cây xen kẽ nhau trên 4 cái xiên được ngâm nước trước, rồi đặt chúng vào một đĩa trũng. Đổ rượu rum lên và để ngâm 30 phút.

4. Nướng các xiên trái cây đều hai mặt đến khi héo. Dọn ăn với nước sốt chocolate nóng.



Kem lạnh mật ong chocolate

Nấu: 15 phút

Chuẩn bị: 30 phút, thêm 5 giờ để nguội / đông lạnh

Dọn ăn: 6 người

Kem lạnh luôn là món tráng miệng mùa hè ưa chuộng – hãy thử công thức này để tăng thêm sự sáng khoái, được dọn ăn với vài trái dâu tây tươi, được bọc áo phân nửa trong chocolate thô.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Calo	365
Protein	9g
Carbohydrate	48g
Đường	47g
Chất béo	17g
Các chất bão hòa ..	9g

NGUYÊN LIỆU

500 ml sữa
 200 g chocolate thô, bẻ miếng nhỏ
 4 quả trứng gà, để riêng lòng trắng & đỏ
 85 g đường
 Muối
 2 muỗng canh mật ong
 12 trái dâu tây tươi rửa sạch

**Lời khuyên**

Kem lạnh được bỏ vào tủ lạnh trong 10 phút trước khi dọn để nó hơi mềm.

1. Đổ sữa vào nồi và cho 150g chocolate vào, khuấy trên lửa vừa đến khi tan chảy. Lấy ra khỏi bếp và để dành.
2. Đánh lòng đỏ với 1 muỗng canh đường trong một tô, rồi khuấy vào hỗn hợp sữa. Chuyển hỗn hợp sang một nồi, vừa nấu trên lửa nhỏ, vừa đánh, đến khi mịn và sệt. Lấy ra khỏi bếp, để nguội hoàn toàn, rồi đập lại bằng giấy bóng. Bỏ vào tủ lạnh 30 phút.
3. Đánh các lòng trắng và một ít muối trong một tô. Đánh dần dần với đường còn lại đến khi quánh và bông. Lấy hỗn hợp chocolate ra khỏi tủ lạnh, khuấy với mật ong. Phủ lên bằng lòng trắng trứng.
4. Chia hỗn hợp vào 6 khuôn chịu lạnh đến khi đóng băng. Trong khi đó, cho chocolate còn lại vào một tô chịu nóng đặt trên nồi nước sôi. Khuấy đến khi tan chảy và mịn, sau đó, nhúng dâu tây vào chocolate chảy để bọc phân nửa chúng. Chuyển kem lạnh vào tủ lạnh 10 phút trước khi dọn ăn. Trang trí bằng các trái dâu tây.

NHỮNG MÓN ĂN CHAY NỔI TIẾNG

Thế Hùng (nhóm Kiến Văn)

Chịu trách nhiệm xuất bản

CỔ THANH ĐAM

Biên tập : Kiều Lan
Trình bày : Đông Phương
Vẽ bìa : Hs Quốc Ân
Sửa bản in : Kiều Lan

NHÀ XUẤT BẢN MỸ THUẬT

44B Hàm Long, Hoàn Kiếm, Hà Nội

ĐT : 8.225473 - 9.436126 - Fax : 9.436133

Liên kết xuất bản :

CTY VĂN HÓA VĂN LANG - NS. VĂN LANG

25 Nguyễn Thị Minh Khai, Q 1, TP.HCM

ĐT : 8.242157 - 8.233022 - Fax : 84.8.235079

In 1000 cuốn khổ 13.5x21 cm tại Xưởng in CN Trung Tâm Hội Chợ Triển Lãm Việt Nam. Số đăng ký KHXB QĐ-716/2006/CXB/1-40/MT In xong và nộp lưu chiểu quý 4 năm 2006.

Có nhiều lý do để người ta ăn chay: sức khỏe, tôn giáo, kinh tế... nhưng dù thế nào thì việc ăn chay đã ngày càng trở nên hấp dẫn với mọi người.

Thực ra, các món chay không chỉ ngon miệng, cung cấp đủ chất bổ dưỡng mà còn dễ thực hiện. "Những món ăn chay nổi tiếng" hướng dẫn bạn làm các món chay từ khai vị đến tráng miệng. Bạn hãy thử chọn một thực đơn cho bữa ăn gia đình mà bạn ưa thích.

Sự ngạc nhiên và ngon miệng của mọi người chắc chắn sẽ dành cho bạn. Rồi bạn sẽ làm cho họ "ghiền" ăn chay bởi tài chế biến của bạn qua các món chay nổi tiếng này!

những MÓN ĂN CHAY NỔI TIẾNG



CÔNG TY TNHH VẠN LANG
VẠN LANG

25 kg. T. Minh Khai, Q.1 * ĐT: 8233022 * Fax: 8233079
01 Quang Trung, Q. Gò Vấp * ĐT: 9894523 * Fax: 9894522
9 Dham Dong Lat, Q. BT, TP. HCM * ĐT: 8413306
E-mail: vmlangst@vnlco.com

0508 1065



Giá: 50.000đ