
Cơm Phật

Lớp Ăn Lành Sống Khỏe January 12, 2025



Vật Liệu (cho 6 phần cơm)

- 2.5 cup Quinoa, vo (dùng rây nhuyễn), rửa sạch
- 300 grs Cauliflower (tách miếng nhỏ vừa ăn)
- 150 grs Khoai sọ hoặc khoai môn (bào vỏ thái sợi)
- 300 grs Bí đỏ (bí rợ) gọt vỏ xanh thái vuông nhỏ
- 150 grs Brussels sprouts rửa sạch cắt đôi
- 1 củ Carrot rửa sạch bào vỏ thái sợi.
- 1 Gói 220grs Tempeh (thái lát vừa ăn)
- 1-2 lá rong biển loại cuộn sushi cắt nhỏ, hoặc 1 gói rong biển chiên sẵn
- Muối, tiêu, bột Paprika
- Dầu Avocado
- Dầu mè
- Dầu hào nấm (chay)
- Muối mè

Sauce khìa tempeh

4 muỗng cà phê nước tương
1 trái chà là (lột vỏ, đổ nước nóng vào ép ra cho nhuyễn)
2 muỗng cà phê dầu hào chay
Chút tiêu
6 muỗng canh nước nóng

Sauce trộn vào cơm với rau củ

3 trái chà là, bỏ vỏ, đổ nước sôi vào ép nhuyễn
1.5 cup nước nóng
3 muỗng canh nước cốt me
2 muỗng canh tương ớt (nếu muốn)
2 muỗng canh nước tương Tamari
1 muỗng cà phê dầu mè
Ngò thái nhuyễn

Thực Hiện

1. Hoà sẵn sauce khìa.
2. Nấu quinoa với 4 cup nước.
3. Cauliflower, khoai, bí đỏ và Brussels sprouts trộn với chút dầu avocado oil, rắc một chút bột paprika và chút xíu muối. Trộn đều và đút vào airfryer khoảng 12 đến 15 phút.
4. Xắt lát tempeh. Áp chảo với chút dầu avocado cho 2 mặt hơi vàng. Giảm lửa và chế sauce khìa vào để cho sauce thấm đều vào tempeh đến khi cạn nước.
5. Trộn chà là (đã ép nhuyễn), nước nóng, nước tương, nước me, tương ớt với nhau. Để sauce lên lửa nhỏ cho tất cả tan đều với nhau. Bắt xuống, để vào 1 muỗng cà phê dầu mè, trộn đều. Rắc ngò vào, trộn lên.
6. Lấy quinoa đã nấu chín ra tô, trộn với rong biển bóp nhuyễn, chút xíu dầu mè (nếu thích), rưới sauce và trộn lên. Rau củ cũng trộn với sauce và bày ra trên mặt chén cơm.