

Cháo Gạo Lứt Đậu Đen

Lớp Ăn Lành Sống Khoẻ May 10, 2025



Vật Liệu

- 75 grs gạo lứt, ngâm nước qua đêm, vo sạch để ráo, bỏ vào tủ đá
- 25 grs nếp
- Đậu đen nấu chín
- Nước (tỷ lệ 5 nước, 1 gạo)
- 1 miếng tàu hủ chiên xắt nhỏ
- 1 hộp nhỏ nấm (rửa sạch, xắt lát)
- Chút gừng băm nhuyễn
- Mè đen rang, xay nhuyễn (tuỳ ý)
- Nước cốt dừa nấu (tuỳ ý)

Sauce khìa

1 muỗng canh nước tương
1 muỗng cà phê maple syrup
1/2 muỗng cà phê tiêu
1 muỗng canh nước
1/2 muỗng cà phê tương ớt (nếu thích)

Thực Hiện

1. Hoà sẵn sauce khìa.
2. Luộc đậu với độ mềm tùy theo ý thích.
3. Nấu nước sôi, bỏ gạo từ trong tủ đá bỏ vào, nấu sôi khoảng 10 phút. Khi gạo mềm thì trộn đậu vào.
4. Xào nấm với chút dầu avocado, cho xèo. Rắc chút xíu muối.
5. Xào sơ tàu hũ, trộn nấm đã xào vào. Rưới sauce khìa vào để cho thấm đều. Rắc gừng xắt nhuyễn vào trộn đều.
6. Múc cháo ra tô, rắc mè xay nhuyễn (nếu muốn) vào trộn đều. Rưới nước dừa (nếu muốn). Ăn cháo nóng với dưa mắm chay và tàu hũ khìa.