
Cuốn Diếp

Chay

Lớp Ăn Lành Sống Khoẻ May 10, 2025



Vật Liệu (cho 25 cuốn)

1 hộp tàu hũ firm

Cải bẹ xanh, hoặc mustard green, hoặc lá xá xị, hoặc lá mè, ít rau thơm

1 lb nấm hào (ngâm nước chanh và muối vài phút, rửa lại và vắt ráo)

Cà rốt, đậu que - cắt sợi luộc với chút nước

Bún, ít bánh tráng

Sauce khìa tàu hũ và nấm

2 muỗng canh nước tương

2 muỗng cà phê maple syrup

1/2 muỗng cà phê tiêu

2 muỗng canh nước

1 muỗng cà phê tương ớt (nếu muốn)

Sauce chấm

2 muỗng canh tương ăn phở

2 muỗng canh almond butter

2 cà phê dấm

½ chén nước ấm

1 muỗng canh tương ớt (nếu muốn)

Thực Hiện

1. Hoà sẵn sauce khìa và sauce chấm. Luộc bún để ráo nước. Cắt bánh tráng thành từng xợi.
2. Xắt sợi tàu hũ, cà rốt, đậu que.
Luộc cà rốt và đậu que.
Xào tàu hũ với chút dầu (hoặc airfry tàu hũ). Đổ sauce khìa vào trộn trên chảo còn nóng cho thấm sauce.
Xào nấm với chút dầu rồi đổ sauce khìa vào trộn đều.
3. Trải lá cải bẹ xanh (hay lá xá xị, ...)
Để tàu hũ, cà rốt, đậu que, một chút bún cùng ít rau thơm. Cuộn lại.
Nhúng sợi bánh tráng vào nước và cuộn ở giữa cuốn diếp để giữ mép lại.