



Pa Tê Chay

Nguyên Liệu

- 200 g Nấm Rơm
- 20 g Hành Boaro
- 200 g Đậu Hạt
- 100 g Đậu Hũ Chiên
- 50 g Bột Gạo Lứt
- 50 g Bột Đậu Đỏ
- 50 g Bột Đậu Phộng
- 4 muỗng cà phê Dầu Ăn
- 1 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 2 muỗng cà phê Muối
- 1 muỗng cà phê Hạt nêm MAGGI nấm hương

Nấu Ngay

1. Hành Boaro cắt bỏ gốc, rửa sạch, để ráo rồi băm nhuyễn. Bận dùng chảo nhỏ xào hành Boaro với dầu ăn cho dậy mùi thơm. Đậu hũ dùng muỗng quét đến khi nhuyễn mịn. Nấm rơm cắt bỏ gốc, ngâm trong nước muối khoảng 5 phút rồi vớt ra để ráo, cắt nhỏ nấm. Đậu hạt rửa sạch, để ráo.
2. Luộc đậu hạt đến khi chín mềm thì vớt ra để ráo bớt nước. Khi đậu đã nguội bớt, bạn cho nấm rơm và đậu cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn. Nếu hỗn hợp xay quá khô thì bạn thêm chút nước vào để có độ sánh đặc vừa phải nhé!
3. Trút phần đậu và nấm đã xay ra tô lớn, lần lượt thêm vào hành Boaro, đậu hũ quét nhuyễn, bột đậu đỏ, bột gạo lứt, bột đậu phộng và tiêu xay. Nêm nếm với hạt nêm MAGGI nấm hương sao cho hợp khẩu vị. Trộn đều các nguyên liệu với nhau thật đều tay để đạt được độ sánh, mịn và hòa quyện vào nhau. Công đoạn này sẽ đòi hỏi một chút kiên nhẫn để tránh các loại bột bị vón vào nhau, nằng lưu ý nhé!
4. Chuẩn bị khuôn hấp sạch, bạn dùng cọ quét đều một lớp dầu ăn trên mặt trong của khuôn để khi hấp xong có thể dễ dàng lấy pa tê ra mà không làm vỡ bề mặt.
5. Cho hỗn hợp Pa Tê Chay vào khuôn, hấp cách thủy khoảng 20 phút đến 30 phút tùy độ dày hay mỏng của khuôn. Khi bạn thấy pa tê đã đặc và chín thành khối thì tắt bếp. Món chay đã hoàn thành rồi đấy!
6. Trình bày món ăn ra đĩa và thưởng thức thôi nào. Món Pa Tê Chay dinh dưỡng, thơm ngon lại tốt cho sức khỏe, nằng có thể thoải mái tận hưởng món ăn yêu thích mà không còn lo ngại về vóc dáng nữa nhé!

dinh dưỡng

Carbohydrate

32.62 g

🕒 60 phút

👤 4 người ăn

Năng lượng	302.95 kcal
Chất béo	13.47 g
Chất đạm	16.6 g