



## Nguyên Liệu

- 200 g Khoai Lang
- 200 g Khoai Môn
- 100 g Củ Năng
- 100 g Đậu Hà Lan
- 1 gói Bột Cà Ri
- 4 Bát Nước Cốt Dừa
- 200 g Bí Đỏ
- 50 g Tàu Hủ Ky
- 200 g Sữa Chua
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 1 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 1 muỗng cà phê Muối
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 10 g Hành tím
- 10 g Ngò
- 5 g Ớt Xắt Lát

## Nấu Ngay

1. Gọt vỏ khoai lang, khoai môn, củ năng, bí đỏ rồi rửa sạch, để ráo sau đó cắt thành những viên hình vuông khoảng 3cm. Lưu ý khi sơ chế khoai môn bạn nên hòa một ít muối với nước rồi cho khoai vào nồi đun lửa lớn đến khi nước sôi rồi đổ khoai ra, xối lạnh cho nguội bớt trước khi lột vỏ. Cách sơ chế này sẽ giúp nhựa khoai phân hủy và không gây ngứa.
2. Hành tím lột vỏ, phi thơm hành với ít dầu ăn rồi cho 1 gói bột cà ri vào đảo đều cho mùi thơm được lan tỏa. Bạn chỉ cần đảo trên lửa nhỏ để dầu cà ri không bị cháy nhé!
3. Tiếp đến bạn cho nước cốt dừa vào nồi, đun sôi trên lửa vừa. Trong lúc đun bạn nhớ thường xuyên khuấy để nước cốt và bột cà ri được hòa tan vào nhau nhé. Khi nước cốt dừa đã sôi, bạn lần lượt cho củ năng, đậu hà lan, khoai môn vào nấu. Đun cho đến khi nước sôi trở lại khoảng 1 – 2 phút thì cho tiếp khoai lang vào. Lúc này bạn nhớ khuấy nhẹ tay để không làm nát khoai.
4. Khi nước cà ri sôi trở lại, nêm hạt nêm MAGGI nấm hương và nước tương MAGGI vào, khuấy đều và nêm nếm cho vừa miệng. Bạn kiểm tra độ chín của các loại nguyên liệu bằng cách dùng muỗng múc từng viên khoai các loại, lấy tăm ghim nhẹ. Nếu tăm đi xuyên miếng khoai dễ dàng là khoai đã mềm. Khi các nguyên liệu đã chín, bạn cho tàu hủ ky chiên và sữa chua vào, khuấy đều lần nữa rồi tắt bếp. Món cà ri chay của chúng ta đã hoàn thành rồi đấy!
5. Bày món ăn ra tô, rắc thêm ít ngò và ớt cho đẹp mắt. Cà ri chay dùng với bánh mì hay bún rất ngon. Nước cốt dừa béo ngậy, các loại khoai bùi bùi ngọt lịm, thơm lừng mùi cà ri ngon khó cưỡng. Bạn sẽ không thể chối từ món khỏe ngon lành này đâu.

dinh dưỡng

Carbohydrate

40.54 g

🕒 55 phút

⊕ 6 người ăn

|            |             |
|------------|-------------|
| Năng lượng | 580.08 kcal |
| Chất béo   | 46.02 g     |
| Chất đạm   | 8.41 g      |