



## Bánh chưng gạo nếp lứt

### Nguyên Liệu

- 500 g Gạo Nếp
- 500 g Gạo Lứt Đỏ/Tím
- 500 g Đậu Xanh Cả Vỏ Luộc
- 100 g Nấm tuyết khô
- 100 g Nấm Đông Cô
- 100 g Hạt Sen
- 100 g Hạt Dẻ
- 15 g Gừng
- 15 g Hành Boaro
- 2 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 0.5 muỗng canh Đường Trắng
- 0.5 muỗng cà phê Ngũ Vị Hương
- 1 muỗng cà phê Muối
- 1 muỗng canh Dầu Ăn

### Nấu Ngay

1. Vo sơ từng loại gạo nếp lứt, gạo lứt, đậu xanh. Bỏ ra 3 tô lớn, sau đó đổ nước ngập từng loại rồi ngâm qua đêm. Sau khi ngâm, chắc nước để gạo, nếp và đậu ráo nước.
2. Ngâm nở hạt sen, nấm tuyết, nấm đông cô. Cho hạt sen vào nồi, đổ nước ngập gấp đôi sau đó luộc chín. Thái sợi nấm đông cô. Cắt miếng nhỏ nấm tuyết. Bỏ vỏ hạt dẻ, phần hạt đem cắt nhỏ.
3. Dùng xửng hấp hoặc đun một nồi nước sôi, sau đó đặt tô đậu xanh vào, trộn đều với muối rồi hấp chín. Lấy tô đậu xanh ra khỏi nồi, dùng muỗng nghiền nhuyễn đậu.
4. Trộn chung nếp lứt và gạo lứt, sau đó cho vào chảo, đổ 500ml nước lọc vào rồi nấu đến khi gạo và nếp bắt đầu nở ra, nước cạn hết. Tiếp tục thêm vào 200ml nước, dùng muỗng đảo đều tay đến khi ráo nước hoàn toàn thì nhắc xuống.
5. Làm nóng chảo, cho dầu ăn vào; sau đó cho hành boa rô băm và gừng băm vào phi thơm, cho nấm đông cô vào xào sơ, tiếp theo thêm hạt dẻ, hạt sen, nấm tuyết vào. Nêm hỗn hợp xào với nước tương, dầu hào, đường trắng, ngũ vị hương sau đó xào thêm 2 phút cho thấm gia vị.
6. Lá dong rửa sạch, lau khô, dùng dao róc bỏ phần cuống cứng phía sau lá, róc cẩn thận để không làm rách lá. Gấp đôi lá dong lại theo chiều ngang, sau đó lại gấp một lần nữa theo chiều dọc. Đo và cắt lá dong vừa với khuôn sử dụng. Với mỗi chiếc bánh chưng, cần chuẩn bị 4 lá như vậy.
7. Xếp lần lượt 4 lá dong vào khuôn theo 4 góc. Sau đó cho lần lượt nếp lứt, đậu xanh, nhân nấm hạt sen, đậu xanh và cuối cùng là nếp lứt vào khuôn. Gói bánh chặt tay, dùng dây lạt đã ngâm nở buộc bánh chưng lại.
8. Chuẩn bị một chiếc nồi lớn, xếp lá dong và dây lạt vụn xuống đáy để bánh không cháy khi tiếp xúc với đáy nồi

và làm tăng sắc xanh. Xếp bánh chưng vào nồi, sau đó chế nước sôi vào ngập bánh. Dùng vật nặng dằn lên bánh chưng để bánh luôn ngập trong nước và chín đều hơn. Đậy nắp kín và luộc trong 2 tiếng; sau đó lấy bánh ra để nơi khô thoáng cho ráo nước.

9. Tháo lạt buộc bánh, sau đó bóc hết phần lá. Tước mỏng lạt thành nhiều sợi mảnh đều nhau. Sắp xếp dây lạt để các sợi giao nhau tại tâm bánh và cắt; không nên dùng dao vì bị dính, khiến cho phần nhân dễ bị tách rời. Ăn kèm với dưa hành hoặc một chén nước tương để thêm đậm đà, tròn vị.

dinh dưỡng

🕒 265 phút

Carbohydrate 241.99 g

⊕ 5 người ăn

Năng lượng 1215.38 kcal

Chất béo 9 g

Chất đạm 44.95 g