TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Mềm mại món trứng hấp đậu phụ non

13:11 24/11/2016

Thay vì chỉ luộc hay rán đơn giản, việc thay đổi cách chế biến để thành trứng hấp đậu phụ non, món ăn mới ngon mà lạ miệng cho gia đình.

THCL Thay vì chỉ luộc hay rán đơn giản, việc thay đổi cách chế biến để thành trứng hấp đậu phụ non, món ăn mới ngon mà lạ miệng cho gia đình.

Món trứng hấp đậu phụ non là món ăn mới dựa trên những nguyên liệu thực phẩm quen thuộc. Món này ít chất béo, bổ dưỡng, ăn vào miệng mềm mại rất thích hợp cho trẻ em và người già hay người đang bị ốm yêu cầu thức ăn dễ tiêu, chống đầy bụng.

Món này từ khi bắt tay vào chế biến cho đến hoàn thành chỉ mất 30 phút.

Nguyên liệu làm trứng hấp đậu phụ non

100g đậu phụ non cắt thành khối nhỏ

2 quả trứng gà

40ml nước

Muối (súp), dầu mè

2 nhánh hành lá cắt bỏ rễ đầu, rửa sạch, thái nhỏ

Cách làm: Đập trứng vào bát, đánh tan lòng đỏ hòa với lòng trắng

Cho thêm nước, gia vị vào đánh cùng. Cuối cùng thả ½ số hành thái, đậu phụ (thả đều không khuấy để tránh cho đậu bị vỡ, nát) rồi cho vào hấp cách thủy.

Hấp ở nhiệt độ sôi chỉ khoảng 6-7 phút là trứng chín. Bề mặt trứng hấp đông chặt lại, nghiêng bát không đổ là được.

Trứng chín, bạn lấy ra, rưới thêm chút dầu vừng và rắc nốt số hành lá lên trên, dọn ăn nóng.

PV (t/h)