



Hội Từ Bi Phụng Sự Montréal

Cháo Dưỡng Sinh

Nguyên Liệu cho 6 người.

- 1/4 cup kiều mạch (buckwheat) rửa sạch ngâm nước 2-3 giờ.
- 1/4 cup lúa mạch (pearl barley) rửa sạch ngâm nước 2-3 giờ.
- 1/4 cup hạt kê (millet) rửa sạch.
- 1/4 cup diêm mạch (quinoa) rửa sạch.
- 1/2 cup đậu chick pea rửa sạch ngâm nước qua đêm- hay chick pea hộp đã nấu rồi.
- 1 củ cà rốt (carotte) xắt hạt lựu .
- 1 hộp nấm hoàng tử hay oyster hay shitake, cắt hạt lựu.
- 1 bao nấm sợi (enoki mushroom) cắt khoảng 2cm
- 1 nhúm rau ngò, rau răm cắt nhỏ.
- 1 củ gừng nhỏ thái sợi nhuyễn.
- 1 hộp nước súp chay hay nấu lấy nước của 2 trái lê vỏ nâu (bosc), cùng 1 khúc củ cải trắng cắt mỏng nướng sơ.

Cách nấu

6 cup nước, nấu sôi.

Ngâm tất cả loại hạt trên, bỏ nước ngâm, luộc sơ 2-3 phút, bỏ nước đầu để khi ăn không bị hơi (gas).

Cho tất cả hạt trên vào nồi nước, thêm 1/2 muỗng muối biển. Hầm 1/2 giờ cho mềm với lửa medium.

Đậy nắp kín, cho cháo đặc, thêm nước súp chay vào. Xào gừng, poireau (nếu muốn - hay cọng ngò) cho thơm, thêm cà rốt, nấm, nêm muối. Xào 5-10 phút. Nêm cho vừa miệng.

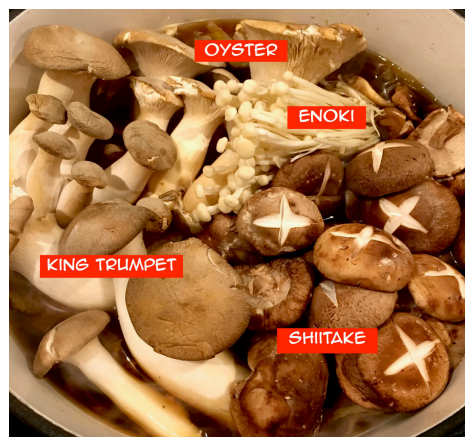
Đổ đồ xào vào nồi cháo, nấu thêm 15 phút.

Múc cháo vào tô, thêm ngò, rau răm, tiêu.

Nguyên liệu



quinoa



Thành phẩm