

Rong biển khô là nguồn thực phẩm cao cấp giàu dinh dưỡng, có hàm lượng canxi cao gấp 3 lần sữa bò được nhiều gia đình lựa chọn để nấu nhiều món hấp dẫn như rong biển chay, rong biển thịt bò, rong biển đậu hũ, rong biển ăn dặm cho bé... Ở bài viết này, sentory.vn sẽ tiếp tục chia sẻ đến bạn ***cách nấu rong biển khô*** với nhiều nguyên liệu mà không bị tanh để cả gia đình cùng thưởng thức.

Bạn đang xem: Cách nấu canh rong biển ngon

MÁCH BẠN CÁCH NẤU RONG BIỂN KHÔ KHÔNG TANH, THANH MÁT MỖI NGÀY



Mẹo sơ chế rong biển khô trước khi nấu

Rong biển Hàn Quốc tuy bổ dưỡng nhưng nhiều người không ăn được vì có mùi tanh đặc trưng. Do đó trước khi chế biến, bạn cần khử mùi để món ăn hấp dẫn, ngon miệng nhất.



Cách 1: Khử mùi tanh với muối

Đây là cách làm thông thường và đơn giản nhất được nhiều bà nội trợ áp dụng. Muối không những khử mùi tanh mà sẽ loại bỏ một phần nhớt của rong biển.

Rong biển khô khi mua về đem ngâm trong nước lạnh từ 20 – 30 phút để nở hoàn toàn. Sau đó vắt bỏ nước, cho muối vào bóp nhẹ, đều chừng 1 – 2 phút sau đó rửa lại với nước sạch, đem chế biến.

Cách 2: Khử mùi tanh với gừng tươi

Pha nước lạnh với một chút gừng băm nhỏ để ngâm rong biển trong 20 – 30 phút. Sau khi ngâm, rong biển vừa mềm, nở vừa được khử mùi với gừng, bạn chỉ cần rửa sạch một lần nữa là có thể nấu.

Cách 3: Khử mùi tanh bằng dấm

Ngâm rong biển trong nước lạnh đến khi nở đều thì vớt ra, cho thêm một chút dấm vào, bóp nhẹ trong 1 – 2 phút sau đó rửa sạch để sử dụng.

Cách 4: Ướp cùng dầu mè

Sau khi ngâm rong biển trong nước lạnh từ 20 – 30 phút, đem cắt rong biển với kích thước phù hợp rồi ướp với muối, bột nêm và dầu mè trước khi nấu.



khomay3a.com

Cách chế biến rong biển khô – 5 cách nấu ngon, bổ dưỡng nhất

1. Nấu canh rong biển khô thịt bò

Nguyên liệu:

100gr rong biển khô 80g thịt bò ngon Rượu trắng Xi dầu Hàn Quốc 1 củ hành khô 1 củ tỏi

Gia vị đầy đủ



Cách nấu canh rong biển

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Ngâm rong biển khô và khử mùi tanh trước khi nấu theo cách đã hướng dẫn ở trên. Sau khi khử mùi thì thái thành từng khúc khoảng 5cm.

Thịt bò rửa sạch, thái mỏng vừa ăn. Nếu bạn muốn khử mùi hôi của thịt bò thì có thể bóp nhẹ thịt với gừng tươi hoặc chanh, muối, dấm, rượu. Ướp thịt bò với gia vị: rượu trắng + tiêu xay + xì dầu + dầu vừng. Trộn đều, ướp trong 15 phút.

>> XEM THÊM: Top 3 cách nấu canh chuối đậu ngon mê ly, hợp khẩu vị bất kỳ ai

Bước 2: Nấu canh

Bắc một chảo lên bếp, đun nóng dầu ăn, cho hành khô vào phi thơm sau đó cho thịt bò vào xào sơ qua trên ngọn lửa lớn đến khi bò tái chín thì cho rong biển vào xào cùng.

Cho thêm 2 thìa dầu vừng vào xào cùng đến khi thịt bò chín thì cho nước ấm vào xấp xấp mặt nước để nấu canh.

Đậy vung đun cho sôi nồi canh, nêm nếm thêm chút gia vị cho phù hợp. Trước khi tắt bếp khoảng 5 – 7 phút, cho 1 thìa tỏi băm vào để nấu đến khi rong biển mềm là được.



Nấu canh rong biển khô tôm

Nguyên liệu:

100gr rong biển khô 100r tôm khô 1 củ gừng 1 củ tỏi 1 củ hành Dầu mè Gia vị đầy đủ

2.



Cách nấu canh:

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Sơ chế và khử mùi tanh của rong biển khô. Cắt rong biển thành từng miếng 5cm, đem trộn với dầu mè + $\frac{1}{2}$ thìa hạt nêm.

Tôm khô đem ngâm nước nóng để thịt mềm ra.

Hành, tỏi bóc vỏ, rửa sạch băm nhuyễn.

Gừng bóc vỏ, rửa sạch, thái lát thành từng sợi.

Bước 2: Nấu canh

Bắc chảo lên bếp, đun nóng một chút dầu ăn, cho hành tỏi băm nhuyễn vào phi thơm rồi cho tôm vào xào qua. Tiếp theo cho nước ấm và gừng tươi vào chảo (bạn có thể cho ra một chiếc nồi nấu khác), đun sôi.

Xem thêm: Cách Lưu Biểu Mẫu Google Form (Biểu Mẫu) Trong Google Drive, Cách Tạo Biểu Mẫu Google Form Trên Google Drive

Xem thêm: Thương Mã Phong – & Bull Hello Bacsì

Khi nước sôi thì cho rong biển vào đun thêm đến khi rong biển mềm là được. Trước khi tắt bếp, bạn nêm nếm gia vị cho vừa miệng.



Nấu canh rong biển khô đậu phụ (canh rong biển chay)

Rong biển Hàn Quốc nấu với đậu phụ được biết đến là món ăn khoái khẩu của cá tín đồ ăn chay, giảm cân mà vẫn khỏe đẹp.

Nguyên liệu cần chuẩn bị:

10gr rong biển khô 2 miếng đậu phụ 140gr nấm kim châm 60gr nấm rơm 1 củ cải trắng 1 củ cà rốt Hành boa rô Ngò rí Hạt nêm chay



Cách làm:

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Sơ chế rong biển. Thái nhỏ khoảng 5cm vừa ăn.

Đậu phụ thái miếng nhỏ.

Cà rốt, củ cải trắng gọt vỏ, rửa sạch cắt miếng vừa ăn.

Nấm rơm bỏ gốc, rửa sạch, cắt hình chữ thập ở phần trên.

Nấm kim bỏ gốc, rửa sạch.

Hành boa rô rửa sạch, phần lá cắt nhỏ, phần củ trắng thì thái lát mỏng.





Bước 2: Nấu canh

Đặt nồi nấu lên bếp, đun nóng 1 thìa dầu ăn, cho phần củ trắng của hành boa rô vào phi lên, cho tiếp củ cải trắng, nấm rơm vào nồi rồi đổ 1 lít nước lạnh.

Đun lửa vừa phải đến khi sôi thì cho đậu phụ, cà rốt vào nồi. Đun sôi thêm 1 lần nữa thì cho rong biển đã ngâm và nấm kim châm, nêm nếm thêm chút hạt nêm chay vừa miệng đến khi rong biển chín mềm thì cho phần hành lá vào và tắt bếp, múc ra tô và thưởng thức.

Món canh rong biển chay nhưng khi ăn lại có vị ngọt tự nhiên của các loại rau củ khiến bạn thực sự bị thu hút.



4.

Nấu canh rong biển khô với sườn

Rong biển khô nấu canh là món khoái khẩu, dễ ăn, lại rất thanh mát và bổ dưỡng. Ngoài thịt bò, tôm, ngao, đậu phụ, bạn cũng có thể vào bếp nấu món canh rong biển sườn cho những ngày hè nắng nóng để gia đình cùng thưởng thức.

Nguyên liệu cần chuẩn bị:

100gr rong biển khô 500gr sườn non 1 củ gừng 1 lít nước sạch Gia vị đầy đủ



Cách nấu canh rong biển với sườn

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Sơ chế rong biển. Cắt thành từng miếng vừa ăn.

Sườn đem về rửa sạch, chặt thành từng miếng vừa ăn sau đó trụng qua nồi nước sôi để sạch sẽ, đảm bảo chất lượng. Sau khi trụng sườn thì rửa lại bằng nước sạch, để ráo nước.

Bước 2: Nấu canh rong biển

Bắc một chảo lên bếp, đun nóng dầu ăn sau đó cho sườn vào đảo săn lại thì tắt bếp, múc ra đĩa.

bắc một nồi lên bếp, đổ 1 lít nước lạnh, cho sườn và vài lát gừng + ít muối vào đun sôi thì vặn nhỏ lửa để sườn chín mềm.

Khi sườn mềm thì cho tiếp rong biển vào nấu cùng, nêm thêm chút hạt nêm, bột canh cho vừa miệng. Đợi đến khi rong biển chín thì tắt bếp, múc ra tô và thưởng thức.



5.

Tự làm các món chả từ rong biển khô

Ngoài các món canh rong biển, bạn có thể sử dụng rong biển khô để làm chả gà, chả thịt, chả bò để thay đổi khẩu vị cho những người thân yêu.

Nguyên liệu:

250gr thịt (gà, lợn, bò... tùy vào sở thích của mỗi người) 100gr rong biển khô 20g bột năng 1 củ hành tây 1 củ tỏi gia vị đầy đủ

Cách làm chả rong biển khô

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Phần thịt nạc mua về bạn rửa sạch sẽ, bỏ vào máy xay thịt gia đình để xay nhuyễn. sau khi xay thì cho vào tô bọc lại bằng màng bọc thực phẩm và cất vào tủ lạnh khoảng 20 phút cho thịt hơi đông lại sẽ thuận tiện hơn trong khâu làm chả.



Rong biển khô đem sơ chế sạch sẽ cho hết mùi tanh sau đó băm nhuyễn.

Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn

Tỏi băm nhuyễn.

Bước 2: Làm chả

bắc chảo chống dính lên bếp, đun nóng dầu ăn sau đó cho tỏi vào phi thơm, cho tiếp hành tây, rong biển vào xào chín, tắt bếp.

Để làm chả ngon, mềm, đúng vị, ngoài việc trộn nguyên liệu bằng tay, bạn có thể cho cả thịt, hành, tỏi, rong biển cùng với 20gr bột năng vào máy xay sinh tố. Hỗn hợp sẽ quyện lại, đều và mịn.

Sau khi trộn, đem viên thành từng viên hoặc đóng khay tùy sở thích rồi bỏ vào nồi hấp chín.

Bước 3: Chiên chả rong biển

Chả rong biển sau khi hấp chín thì bỏ vào tủ lạnh 20 phút thì mang ra chiên. Món chả lạ miệng không chỉ ăn được cùng với cơm mà khi ăn với bún, bánh mì cũng đều rất ngon và hấp dẫn.



Với những cách nấu rong biển khô mà chúng tôi chia sẻ trên đây, hi vọng bạn sẽ có cho mình một thực đơn phong phú từ rong biển để mang lại những món ăn thơm ngon, bổ dưỡng cho những người thân yêu!

Chuyên mục: Món Ngon

XEM THÊM CÁC THÔNG TIN MỚI NHẤT TẠI: <https://genshinimpactmobile.com>

Bài viết [cách nấu canh rong biển ngon](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [GENSHINIMPACTMOBILE.COM](https://genshinimpactmobile.com).

via GENSINIMPACTMOBILE.COM

<https://genshinimpactmobile.com/cach-nau-canb-rong-bien-ngon/>