

Canh bí đỏ



Nguyên liệu:

- 2/3 trái bí đỏ vỏ xanh (hay ít hơn thì giảm nước lại hen), để vỏ hay gọt vỏ tùy thích, xắt cục vừa ăn
- 1 vỉ 10 oz nấm trắng hay nấm gì mà mình thích
- 2 lít nước
- 1 muống canh gừng tươi xắt sợi nhuyễn
- ít ngò xắt nhỏ
- *Gia vị:* muối, ít đường, bột nêm, tiêu

Ngoài ra có thể nấu bằng bí vỏ vàng hay butter squash đều được hết, cho thêm đậu hũ trắng non hay mềm tùy thích...

Cách làm:

Cho nước vô nồi 4 quarts (lít) nấu sôi.

Khi nước sắp sôi, bắt chảo lên bếp, khử gừng cho thơm với ít dầu, đổ nấm vào xào với ít muối, khi nấm ra nước thì trút nấm vào nồi nước sôi trên (cũng có thể không xào nếu cỡ dầu, cho nấm vào nồi nước sôi luôn).

Xào sơ bí đỏ với ít muối rồi trút vô nồi trên, nêm nếm lại gia vị cho vừa khẩu vị mình, nấu tiếp khoảng 10 phút là bí chín, nêm chút tiêu, ngò vào rồi tắt bếp, có thể cho thêm vài giọt dầu mè vào, canh ăn rất ngon...

Lưu ý: Khi nấu không đậy nắp và nhớ vớt bỏ bọt, nước canh sẽ trong.

Bí đỏ mà không xào qua với ít muối cho vào canh ăn không ngọt, hoặc hấp chín xong rồi xắt cục vừa ăn thả vô nồi canh nếu cỡ ăn dầu, cách này ăn bí cũng ngọt lắm, chỉ có thả bí còn sống mà chưa xào sơ vô canh là ăn rất ngon.

G. Phương (Món Chay Thanh Tịnh)