

Salad là món ăn yêu thích của nhiều người, nhất là những người đang ăn kiêng, muốn giảm cân. Thấu hiểu được nhu cầu đó, chúng tôi xin gợi ý cho bạn những cách làm salad rau đơn giản mà ăn cực ngon. Mời bạn theo dõi

### ***Cách làm salad rau xà lách***

- Chuẩn bị nguyên liệu:

- Rau xà lách: 1 lạng
- Rau càng cua: 1 lạng
- Cà chua: 1 quả
- Giá đỗ sống: 1 lạng
- ½ củ hành tây
- 1 quả dưa chuột
- Gia vị: giấm, dầu oliu, ớt, đường, muối, tỏi

- Cách thực hiện:

#### **Bước 1: Sơ chế nguyên liệu**

- Đầu tiên, bạn ngâm giá đỗ và rau sống vào nước muối loãng, đợi khoảng 15 phút thì vớt ra, rửa lại với nước hai lần và để ráo nước.

- Bạn đem cà chua, hành tây và dưa chuột rửa sạch. Cà chua và hành tây thái từng lát mỏng, dưa chuột thì bạn bổ làm đôi rồi thái thành lát theo hình chéo. Tỏi, ớt bạn rửa sạch và băm nhuyễn.

- Tiếp theo, cho hành tây, giá đỗ vào trong một bát lớn, rưới thêm ít muối và trộn đều lên, bạn nhớ trộn đều tay để tránh làm nát giá đỗ. Sau đó, bạn cho thêm một ít giấm vào hành tây và giá đỗ, đợi trong 5 phút cho ngấm.

**Bước 2:** Làm nước sốt dầu giấm

Khi thực hiện cách làm salad rau xà lách thì bạn cần chú ý đến công đoạn rất quan trọng đó chính là làm nước sốt dầu giấm. Cụ thể, bạn thực hiện theo công thức sau:

2 thìa cà phê giấm 1 + 1 thìa cà phê đường + ½ thìa dầu oliu + ½ thìa cà phê muối + tỏi ớt đã băm nhuyễn. Bạn trộn đều các nguyên liệu này lại với nhau để tạo nên một hỗn hợp nước sốt.



### **Bước 3: Hoàn thành**

Sau khi bạn đã hoàn thành xong phần nước sốt thì bạn cho toàn bộ nguyên liệu là giá đỗ, hành tây, dưa chuột, cà chua đã được sơ chế vào trong một cái thau hoặc 1 bát lớn. Tiếp theo, bạn cho phần nước sốt dầu giấm vào cùng, chú ý là khi cho phần nước sốt vào thì bạn nên rưới nhẹ và đều tay để nước sốt ngấm đều vào các nguyên liệu.

Đợi một lúc cho gia vị ngấm hơn thì bạn cho rau xà lách và rau càng cua ra đĩa, sau đó cho phần nguyên liệu đã được trộn nước sốt lên trên. Như vậy, bạn đã hoàn thành xong món salad rau xà lách vô cùng thơm ngon và hấp dẫn.



### *Cách làm salad rau xà lách trộn mayonnaise*

- Nguyên liệu:

- Xà lách 4 Cây
- Ngò rí 100 Gr
- Dưa leo 2 Trái
- Cà chua 4 Trái
- Dầu mè 1 Muỗng cà phê
- Muối 1/4 Muỗng cà phê
- Sốt Mayonnaise 2 Muỗng canh
- Giấm 3 Muỗng cà phê
- Đường trắng 2 Muỗng cà phê
- Nước 1 Muỗng cà phê
- Tiêu 1/2 Muỗng cà phê

- Hướng dẫn thực hiện

**Bước 1:** Rửa sạch dưa leo, bỏ 2 đầu, cắt lát mỏng. Rửa sạch cà chua, bỏ cuống, cắt múi cau. Rửa sạch rau xà lách, cắt khúc vừa ăn. Ngò tây (Rau mùi) rửa sạch, để ráo nước.



**Bước 2:** Pha nước dầu giấm cho salad trộn: Cho 3 muỗng cà phê giấm và 2 muỗng cà phê đường, khuấy tan đường, thêm 1 muỗng cà phê nước lọc, 1 muỗng cà phê dầu mè, 1/4 muỗng cà phê muối, 1/2 muỗng cà phê tiêu.

**Bước 3:** Cách làm salad trộn sốt mayonnaise: Cho vào tô lớn gồm rau xà lách, rau mùi, dưa leo, cà chua đã cắt nhỏ, sau đó rưới tiếp vào hỗn hợp dầu giấm vừa pha, trộn đều lên. Cuối cùng cho tiếp sốt mayonnaise vào, trộn đều lên là có thể dùng.



### *Cách làm salad rau củ quả*

- Nguyên liệu làm Salad rau củ thập cẩm:

- Rau xà lách 2 cây
- Dưa chuột 1 trái
- Cà chua bi 15 trái
- Dưa leo 2 trái
- Bơ 1 trái
- Hành tây 1 củ
- Bắp luộc 1 trái
- Rau mùi 100 gr
- Ớt 1 trái
- Chanh 3 trái
- Dầu ô liu 2 thìa cà phê

- Nước mắm 1 muống canh
- Tương ớt 2 muống canh
- Đường/muối 1 ít

- Cách chế biến Salad rau củ thập cẩm

### **Bước 1:** Sơ chế nguyên liệu

Đầu tiên, xà lách mua về bạn tách bẹ xà lách rồi ngâm với nước muối để làm sạch.

Hành tây bạn rửa sạch, lột vỏ và cắt sợi, sau đó bạn cho hành tây vào một tô nước lạnh pha nước cốt 1 trái chanh trong 5 phút cho bớt hăng. Kế đến bạn vớt hành ra cho ráo nước.

Dưa leo rửa sạch, cắt miếng nhỏ vừa ăn. Cà chua bi sau khi ngâm nước muối, rửa sạch, cắt đôi.

Hành ngò rửa sạch, thái nhỏ. 2 trái chanh còn lại vắt lấy nước cốt. Ớt, tỏi sau khi rửa sạch đem xay nhỏ. Bơ bạn lột vỏ, sau đó cắt hạt lựu.

Bắp cắt lấy phần hạt để riêng.



## **Bước 2:** Pha sốt trộn salad

Cho ớt và tỏi băm vào chén, tiếp đến cho 2 muỗng cà phê nước cốt chanh, 1 muỗng canh nước mắm, 1 muỗng cà phê muối, 2 muỗng canh đường, 2 muỗng cà phê dầu ô liu, 2 muỗng canh tương ớt vào khuấy đều lên, rồi nêm lại nước trộn sao có vị chua ngọt như mình mong muốn.





### **Bước 3: Trộn salad**

Bạn cho rau củ vào chung một thau hay tô lớn sau đó rưới đều nước trộn salad và trộn đều các nguyên liệu với nhau.

Sau đó, bạn cho món ăn vào tủ lạnh làm mát trước 10 phút để gia vị thấm đều là có thể mang ra thưởng thức.



#### **Bước 4: Thành phẩm**

Các loại rau củ có trong món ăn đều có chứa nhiều chất xơ cùng các vitamin, khoáng chất tốt cho cơ thể. Bên cạnh đó, món salad thập cẩm này người ăn sẽ nhanh có được cảm giác no, giảm khẩu phần ăn một cách dễ dàng, nhanh chóng giúp giảm cân hiệu quả.



### *Cách làm salad rau bắp cải*

- Nguyên liệu làm Salad bắp cải trộn mayonnaise hành tây:

- Bắp cải 250 gr(1/2 cây)
- Mayonnaise 7.5 muỗng canh
- Sữa tươi không đường 5 muỗng canh
- Cà rốt 150 gr(1/2 củ)
- Hành tây 50 gr(1/4 củ)
- Giấm gạo 2 muỗng canh
- Gia vị thông dụng 1 ít(Muối/ Đường/ Tiêu xay)

- Cách chế biến Salad bắp cải trộn mayonnaise hành tây

**Bước 1:** Sơ chế nguyên liệu

Đầu tiên, bắp cải mua về cắt sợi, đem ngâm với nước muối pha loãng 3 - 5 phút, sau đó rửa lại với nước sạch, vớt ra để ráo, rồi cắt thành hạt lựu nhỏ.

Với cà rốt dùng dao bào gọt vỏ, rửa sơ, rồi tiếp tục lấy dao bào bào mỏng cà rốt, cuối cùng cũng cắt hạt lựu nhỏ. Còn hành tây thì bạn lột vỏ, rồi băm nhuyễn.



## Bước 2: Trộn salad

Kế đến, bạn lấy 1 cái chén cho 1/2 củ hành tây băm nhuyễn, 7.5 muỗng canh mayonnaise, 1/2 muỗng canh muối, 4 muỗng canh đường, 1/3 muỗng cà phê tiêu xay và 2 muỗng canh giấm gạo vào, trộn đều hỗn hợp lại với nhau.

Sau đó, chuẩn bị 1 cái tô cho 1/2 cây bắp cải và 1/2 củ cà rốt đã cắt nhỏ, toàn bộ phần hỗn hợp vừa trộn cùng 5 muỗng canh sữa tươi không đường vào, đảo đều cho tất cả nguyên liệu được thấm đều gia vị, rồi nêm nếm vừa ăn, cho ra đĩa.



### Bước 3: Thành phẩm

Salad bắp cải trộn mayonnaise hành tây thật hấp dẫn các bạn nhi? Bắp cải và cà rốt thì giòn giòn, quện với nước sốt béo ngậy nhưng không hề ngấy chút nào!

Bạn có thể nướng thêm vài lát bánh mì sandwich rồi thưởng thức cùng salad nữa nhé! Chắc chắn sẽ không thất vọng đâu đó!



### *Cách làm salad rau mầm trộn mayonnaise*

- Nguyên liệu:

- 200g rau mầm
- 150g thịt bò
- 100g cà chua bi
- 1 củ hành tây
- Gia vị: Dầu olive, muối, hạt nêm, dầu ăn, đường, tiêu, sốt mayonnaise

- Cách làm

**Bước 1:** Rau mầm mua về thì bạn rửa sạch rồi ngâm với nước muối loãng để loại bỏ vỏ mầm, sau khi rửa sạch vớt ra rửa để ráo nước. Cà chua bi rửa sạch cắt đôi.

Hành tây rửa sạch, thái miếng vừa ăn sau đó ngâm với nước ấm pha muối cho hành bớt mùi hăng, bạn ngâm trong 5 phút thì vớt ra để ráo.

**Bước 2:** Bạn bắt chảo lên bếp vào cho vào 20ml dầu ăn, sau khi dầu sôi thì bạn cho phần thịt bò đã ướp gia vị vào và đảo đều trên bếp.

**Bước 3:** Bạn cho rau mầm vào đĩa rồi đổ phần thịt bò đã xào lên trên mặt. Tiếp đến cho cà chua bi, hành tây và dầu ô liu vào cùng. Bạn cho một ít đường, mayonnaise và một chút nước mắm với nhau rồi khuấy đều sau đó cho thêm chút rau mùi vào trộn đều cùng chút tiêu xay nhỏ để tăng hương vị. Đổ phần nước sốt đã chuẩn bị lên đĩa salad rồi trộn đều cho thấm gia vị là đã hoàn thành món ăn này rồi.



### *Cách làm salad rau bắp cải tím*

- Nguyên liệu làm món salad bắp cải tím sốt mayonnaise:

- 200g bắp cải tím



- 100g bắp cải trắng
- 1 củ cà rốt
- 1 củ hành tây tím
- Tắc, rau húng
- Sữa đặc, sốt mayonnaise
- Gia vị: Muối, tương ớt, dầu olive, tiêu xay, đường



- Cách làm món salad bắp cải tím sốt mayonnaise:

### **Bước 1:** Sơ chế nguyên liệu

Bắp cải trắng, bắp cải tím, cà rốt mua về bạn gọt vỏ, cắt thành từng sợi nhỏ. Hành tây bóc vỏ, cắt khoanh vừa ăn. Sau đó đem tất cả rửa với nước muối loãng để loại sạch bụi bẩn.

Chuẩn bị 2 tô nước đá lạnh. Cho hành tây vào 1 tô nước đá lạnh ngâm với 1 muỗng cà phê đường để giảm độ hăng của hành tây. Bắp cải xanh, bắp cải tím, cà rốt thì

bạn cho vào tô còn lại. Ngâm cả 2 trong khoảng 10 - 15 phút thì vớt ra, để ráo nước.

Tắc bạn cắt đôi vắt lấy nước. Rau húng bạn rửa sạch, lật bỏ cọng, giữ lấy lá.



## **Bước 2:** Pha sốt trộn salad

Cho vào tô 6 muỗng canh sốt mayonnaise, 2 muỗng canh tương ớt, 1 muỗng canh sữa đặc, 1 muỗng cà phê muối, 2 muỗng canh dầu olive, 1/2 muỗng cà phê tiêu xay, 1 muỗng canh nước cốt tắc, trộn đều hỗn hợp.



### Bước 3: Trộn salad

Chuẩn bị 1 tô lớn, cho bắp cải xanh, bắp cải tím, cà rốt và hành tây đã cắt mỏng vào. Tiếp theo, cho phần sốt mayonnaise vào và trộn đều hỗn hợp. Trộn đến khi nào bắp cải, cà rốt và hành tây thấm đều hết nước sốt thì ngưng. Cho salad ra đĩa, trang trí thêm 1 ít lá húng lên nữa là hoàn thành.



### *Cách làm salad rau trộn sốt mè rang*

- Nguyên liệu:

- Rau xà lách/diếp xoăn: 100g
- Cà chua bi: 7-8 quả
- Dưa chuột: 1 quả
- Táo: 1 quả
- Củ đậu: 1 củ nhỏ
- Bắp cải tím: 1/2 bắp
- Nước sốt mè rang

- Cách làm:

**Bước 1:** Sơ chế nguyên liệu

Salad là hình thức trộn lẫn các loại nguyên liệu lại với nhau, trong đó chủ yếu là rau, củ quả tươi sống. Chính vì vậy, khâu sơ chế rau củ quả cần được thực hiện cẩn thận để đảm bảo vệ sinh. Nếu có điều kiện, nên chọn mua các loại rau củ hữu cơ để rau củ có chất lượng tốt nhất.

Rau xà lách tách bỏ bẹ lá, rửa qua rồi ngâm với nước muối pha loãng khoảng 10 phút, sau đó vớt ra, rửa sạch lại, để ráo nước rồi cắt thành từng khúc khoảng 2cm. Bắp cải tím ngâm nước muối loãng, rửa sạch rồi nạo thành từng sợi nhỏ, để ráo.

Cà chua bi ngâm nước muối, rửa sạch, ráo nước thì bỏ làm đôi. Táo rửa rồi gọt vỏ, xắt hạt lựu. Nếu để vỏ thì nên ngâm qua nước muối. Củ đậu rửa sạch, lột vỏ, cũng xắt hạt lựu giống như táo. Dưa chuột ngâm nước muối, nạo vỏ hoặc để vỏ tùy thích, xắt nhỏ tương tự như táo và củ đậu.



## **Bước 2:** Trộn salad rau với nước sốt mè rang

Cho tất cả các nguyên liệu trên vào tô to, sau đó rưới nước sốt mè rang lên. Với lượng nguyên liệu như trên thì tầm 3 thìa canh nước sốt mè rang là vừa. Nếu muốn ăn đậm hơn, bạn có thể dùng thêm nước sốt.

Đeo bao tay vào và nhẹ nhàng trộn đều rau và các loại củ quả thấm đều nước sốt. Sau đó cho salad rau ra đĩa và thưởng thức.

Salad rau, củ quả trộn nước sốt mè rang rất thơm, thanh mát.



### *Cách làm salad rau trộn dầu giấm*

- Nguyên liệu làm Xà lách (salad) trộn dầu giấm:

- Xà lách 2 cây
- Cà chua 1 quả
- Hành tây 1 củ
- Dưa leo 1 quả
- Ớt 1 quả
- Tỏi 3 tép
- Ngò rí 5 nhánh
- Giấm gạo 4 muỗng canh
- Tương ớt 1 muỗng canh
- Dầu ăn 3 muỗng canh
- Gia vị thông dụng 1 ít (Muối/ đường/ hạt nêm/ bột ngọt)

- Cách chế biến Xà lách (salad) trộn dầu giấm

**Bước 1:** Sơ chế các nguyên liệu

Xà lách bạn nhặt lá sau đó ngâm qua nước muối loãng khoảng 5 phút rồi vớt ra, rửa sạch lại nước và cắt thành các miếng vừa ăn khoảng 2 lóng tay.

Cà chua bỏ cuống, rửa sạch, cắt khoanh tròn mỏng. Dưa leo rửa sạch, gọt bỏ vỏ, cắt lát xéo.

Ngò rí nhặt bỏ gốc già, rửa sạch, để ráo, cắt khúc khoảng 1 lóng tay. Tỏi bóc bỏ vỏ, ớt rửa sạch.

Hành tây bóc bỏ vỏ, cắt lát mỏng vừa ăn, ngâm vào tô nước pha với 1 muỗng canh giấm gạo khoảng 5 phút, rồi vớt ra, để ráo.





## Bước 2: Làm nước sốt

Bạn giã nhuyễn tỏi và ớt, tiếp đó thêm 3 muỗng canh đường, 2 muỗng cà phê bột ngọt, 2 muỗng cà phê hạt nêm, 1 muỗng canh tương ớt, 3 muỗng canh giấm gạo.

Bạn khuấy đều để các gia vị tan, rồi thêm 3 muỗng canh dầu ăn, tiếp tục khuấy để nước sốt hòa quyện vào nhau.



### **Bước 3: Trộn xà lách**

Cho xà lách, dưa leo, cà chua, hành tây vào tô trộn đều rồi cho sốt vào, tiếp tục đảo đều và nhẹ tay đến khi thấy sốt ngấm đều vào rau củ quả.

Lúc này, bạn cho vào ngò rí vào rồi trộn đều nữa là hoàn tất.



#### Bước 4: Thành phẩm

Xà lách (salad) trộn dầu giấm với màu sắc trông rất bắt mắt, không những vậy mà sự tươi mát của loại rau quả tươi giòn cùng thấm sôt chua ngọt thêm vị cay cay vô cùng kích thích vị giác.



## *Cách làm salad rau xà lách dưa chuột*

- Nguyên liệu làm Salad xà lách dưa chuột cà chua:

- Xà lách 1 cây
- Dưa chuột 1 trái
- Cà chua bi 4 trái
- Rong biển tươi 200 gr
- Sốt mayonnaise 1 muỗng cà phê
- Sốt mè 1 muỗng cà phê
- Muối 1 ít

- Cách chế biến Salad xà lách dưa chuột cà chua:

### **Bước 1:** Sơ chế nguyên liệu

Trước hết, dưa chuột mua về bạn đem rửa trực tiếp dưới vòi nước cho sạch, đồng thời dùng tay chà xát để loại bỏ hết các bụi đất còn bám lại trên bề mặt, để ráo. Sau đó, cắt làm đôi theo chiều dọc, rồi tiếp tục cắt xéo mỏng.

Xà lách bạn cắt bỏ gốc, tách ra thành từng lá riêng biệt, đem ngâm với nước muối pha loãng 5 phút, rồi rửa lại 1 - 2 lần với nước sạch, để ráo. Kế đến, dùng dao cắt khúc vừa ăn.

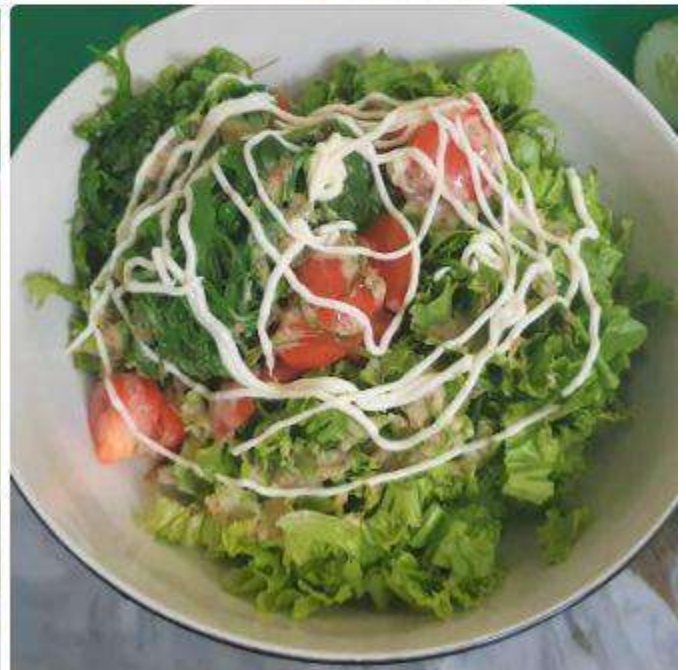
Cuối cùng, cà chua bi bạn đem rửa với nước sạch, để ráo, rồi cắt khúc nhỏ.



## **Bước 2:** Trộn salad

Chuẩn bị nguyên liệu xong, bạn lấy tô rồi cho 1 cây xà lách, 1 trái dưa chuột, 4 trái cà chua bi đã cắt, cùng 200gr rong biển tươi, 1 muỗng cà phê sốt mè và 1 muỗng cà phê sốt mayonnaise vào.

Cuối cùng, dùng đũa trộn đều lên rồi nêm nếm gia vị vừa ăn là thưởng thức được rồi nhé!



**Bước 3:** Thành phẩm

Salad xà lách dưa chuột cà chua thật dễ để thực hiện các bạn nhỉ? Ấy vậy mà lại kích thích vị giác lắm đấy nhé!

Salad không quá nhiều dầu mỡ, đã thế còn có xà lách tươi ngon quyện cùng cà chua mềm mềm, dưa chuột giòn giòn, đặc biệt còn thêm chút vị chua chua, béo béo. Ôi quả là tuyệt vời vô cùng!

Hy vọng với những thông tin mà chúng tôi chia sẻ đã giúp bạn bỏ túi cho mình công thức làm salad rau vừa ngon mà lại cực đơn giản. Chúc các bạn thành công!