

Thành phần dinh dưỡng:

Cà tím là một tuyệt vời nguồn của :

- Chất xơ thực phẩm cho **tiêu hóa khỏe mạnh**.
- Chất chống oxy hóa để giữ cho **cơ thể và bộ não của bạn khỏe mạnh**.
- Một số hợp chất có **tác dụng tốt cho tim**.
- Đồng, Vitamin C, Vitamin B6, axit folic và niacin cho một **trái tim và bộ não khỏe mạnh**.

Cà tím có thể là:

- Nướng trong lò
- Nướng nóng ở trên
- Chiên
- Nướng nóng ở dưới
- Ngâm chua
- Xay nhuyễn
- Sử dụng như là thay thế thịt

Cà Tím



Nó là gì?

Cà tím là một loại rau mà thuộc về gia đình cây bạch anh mà còn bao gồm cà chua, ớt ngọt và khoai tây. Những rau có thể phát triển trong nhiều hình dạng và kích cỡ nhưng thường màu tím, màu trắng hoặc màu đen.

Nó ngon như thế nào?

Cà tím là một loại rau xốp rất nhẹ hương vị cay đắng. Nó đi tuyệt vời với các loại gia vị, nước sốt cà chua, cà ri, bơ, hoặc chỉ là một chút tỏi và muối.

Sự thật thú vị!

- Cà tím đã được tất cả các nơi trên thế giới phát triển và làm đồ ăn. Địa điểm cụ thể được hưởng thích hương vị cà tím là Ý, Hy Lạp, Thổ Nhĩ Kỳ và Pháp.
- Thomas Jefferson trồng cà tím trong vườn của mình. Người ta cho rằng ông đã giới thiệu cà tím cho nước Hoa Kỳ.
- Cà tím 'egg plant' có tên của nó bởi vì nó rất giống như một quả trứng.
- Một số người có thể bị dị ứng lúc ăn cà tím hoặc rau cây bạch anh khác (khoai tây, cà chua, ớt ngọt). Tránh ăn những thực phẩm này nếu bạn nghi ngờ bị dị ứng.



Làm thế nào để chuẩn bị Cà Tím

Làm thế nào để:

CHỌN: Chọn cà tím cứng và có một làn da mịn màng và không có vết bầm tím hoặc vết sẹo.

ĐỰ TRỮ: Đặt cà tím chưa rửa trong một túi nhựa và giữ trong tủ lạnh cho vài ngày. Cà tím dễ bị hư, và có thể bị hỏng dễ dàng.

CHUẨN BỊ: Rửa sạch cà tím trước khi cắt. Loại bỏ cả hai đầu và cắt theo công thức. Cà tím lớn hoặc có da màu trắng có thể có da cứng. Bạn có thể cắt bỏ da trước khi nấu.



'Toát mồ hôi' cho cà tím

Cà tím có lượng nước rất cao có thể làm cho các bữa ăn và các món ăn ẩm ướt. Để ngăn chặn điều này theo các hướng dẫn 'đổ mồ hôi' dưới đây:

1. Sau khi cà tím của bạn được cắt với hình dạng và kích thước bạn muốn, đặt nó trong một cái chảo trong bồn rửa chén.
2. Rắc nó với một ít lớp muối và để đó cho 30 phút.
3. Trước khi nấu ăn, rửa sạch muối trên cà tím và lau khô. Bây giờ bạn đã 'đổ mồ hôi' rồi và nó sẵn sàng để nấu ăn!

Cà tím với sốt cà

Thành phần:

- 1 trung bình cà tím
- 2 muỗng canh dầu ô liu
- Muối và tiêu cho vừa ăn
- 1 hộp (8 oz) nước sốt cà chua hoặc “mì ống sốt”
- 1/4 muỗng cà phê bột tỏi
- 1/4 chén bào pho mát Parmesan, tùy chọn

Làm nóng lò nướng. Thiết lập chảo nướng càng gần đầu lò càng tốt.

1. Cắt cà tím như đồng tiền khoảng 1/2-in. dày. Đặt trên một chảo nướng. Chải bằng dầu ô-liu; rắc muối và hạt tiêu.
2. Nướng mỗi bên trong 3-4 phút hoặc cho đến khi mềm. Xem cẩn thận, vì vậy nó sẽ không cháy. Phải rất cẩn thận vì chảo này sẽ rất nóng!
3. Trong khi đó, làm nóng nước sốt cà chua và bột tỏi. Bỏ trên cà tím. Rắc pho mát nếu muốn.

Bạn cũng có thể thêm món này trên mì ống cho một bữa ăn đầy đủ.



Prepared by Hopelink Volunteers

References:

1. Eggplant cover photo: NellieMcS / Foter / CC BY-NC-SA. [Foter.com](http://www.foter.com)
2. [Eggplant. Whfoods.com](http://www.whfoods.com)
3. Eggplant. <http://www.agmrc.org/>
4. Salting eggplant photo. <http://makelifespecial.com/>
5. Eggplant dish photo. www.tasteofhome.com



hopelink
Helping people. Changing lives.