

Lòng non có thể chế biến thành nhiều món quen thuộc như cháo lòng hay lòng luộc chấm mắm gừng. Nhưng người Quê Ngãi biến tấu thêm bằng cách xào với nghé và hành. Ngoài vị cay ngon, lá miềng thì món lòng xào nghé còn có tác dụng chữa ho và tăng sức đề kháng hiệu quả cho người dùng.



Lá hành xào với lòng phở là hành Sài Gòn mới ngon.

Lòng mua về mua thịt gian nhất là công đoạn sơ chế, rửa sạch và chà muối thật kỹ qua máy rửa chén để không có mùi hôi, ăn thì rất ngon. Sau đó, bắc nồi nước sôi, cho lòng vào luộc. Trong lúc luộc lòng thì lấy hành tía, củ cải, rửa sạch rồi cắt lát mỏng (nếu gia đình còn thích giá nát nghé), rửa hành sạch sẽ, cắt từng khúc. Với món lòng xào nghé thì dùng hành củ nướng to của Sài Gòn ngon hơn hành Quê Ngãi.

Luộc chín lòng, vớt ra, cho vào nồi nước luộc nghé và cắt cho đều. Cắt lòng thành từng đoạn nhỏ. Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào đun sôi rồi cho hành vào đảo đều, đun lòng và củ cải cùng là hành. Nêm nếm cho muối, hạt nêm và tiêu cho vừa miệng.



Copyright © 2014. All rights reserved. This document is the property of the author and is not to be distributed, copied, or reproduced in any form without the author's written permission.