

Ncuav Thas Khos (Tacos) Zaub Qhwv Paj Ntsuab & Txiv Lws Suav

Kev Tau Txais: 10 lub ncuav thas khos

Cov Khoom Xyaw

- 1 dia diav tshuaj yej roj os liv (olive)
- 2 lub txiv lws suav me, muaj tawv
- 1 lub zaub qhwv paj ntsuab uas muaj paj thiab kav
- 2 nplais qij
- 10 daim ncuav (tortilla) pob kws me
- 1/ 4 khob mis nyuj khov khos this ntsas (Cotija cheese), ntsoog ntsoog
- Kua kua txob, raws li xaiv



Cov Lus Qhia rau Cov Neeg Loj

Pab kev nyab xeeb rau kev ua zaub mov noj nrog cov phaj uas kub / lub qhov cub txhawm rau kib cov khoom rau ncuav zaub thas khos nram qab uas cov me nyuam yaus tsuav zaub tau lawm. Cov khoom rau muaj xws li: zaub qhwv paj ntsuab, cov txiv lws suav, thiab qij. Pib txhiab lub yias li ib feeb kom kub tshaj ntawm ib nrab-siab thiab rau roj os liv.

Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

- Siv nrab riam nyab xeeb me nyuam yaus, tsuav txiv lws suav ua lub me me li 1/ 2 inch thiab muab rau hauv lub tais. Tus neeg loj yuav pab koj muab txiv lws suav tso rau hauv lub yias sov thiab kib li 5 feeb. Nyob rau thaum uas tab tom kib, tsuav zaub qhwv paj ntsuab ua lub me me li 1/ 2 inch thiab muab rau hauv lub tais. Kuam qij thiab muab tso rau hauv zaub qhwv paj ntsuab.
- Muab zaub qhwv paj ntsuab thiab qij tso rau hauv lub yias kib nrog cov lws suav thiab kib txuas ntxiv li 5 txog 8 feeb kom txog thaum uas muab diav rawg do cov lws suav thiab zaub qhwv paj ntsuab muag lawm thiab maj mam dub.
- Nyob rau thaum lub sij hawm ntawv, txhiab cov ncuav daim (tortillas) rau haub lub yias me los yog muab rau hauv lub tub auv li 10 xev koom. Siv lub ntim kuam kuam mis nyuj khov khos this ntsas rau saum ib lub phaj.
- Kev rau zaub rau lub ncuav, muab ib daim ncuav pluav sov tso saum lub phaj. Muab 1/ 4 khob cov zaub kib tso rau saum toj. Ywg 1 dia diav tshuaj yej mis nyuj khov kho this ntsas uas ntsoog ntsoog. Rau 1/ 2 dia diav tshuaj yej kua kua txob (raws lis xaiv). Cov ncuav thas khos uas tseem tshuav ces rov ua raws li qub. Rau noj thiab noj tau lawm!

Nej Cov Ncuav Xees Viv Tuaj Yeem Pab Tau Ntiaj Teb! Ntaub Ntawv Kawm Paub Txog Zaub Mov © 2021 Chaw Paub Txog Zaub Mov. Cov cais tas nrho raug ceev tseg.

Txwv tsis pub luam theej los yog faib tawm yog tsis muaj ntawv sau tso cai.

Nriav cov ntawv qhia ua zaub mov ntxiv nyob rau ntawm:
www.foodliteracycenter.org

