

Ua Mij Soba Xam Lav Noj (Soba Noodle Salad Recipe)

Txaus noj: 6-8 khob



Khoom Sib Tov

13 ounces cov mij soba uas qhuav lawm

1 khob zaub (seasonal vegetables), muab hlais kom me*

1 lub dib, hlais kom nyias

5 dos, muab hlais

1 tes zaub ntxhwb, muab hlais – li ntawm 1/2 khob

1 carrot, muab zom kom mos – li ntawm 1 khob

1/2 lub taub hau zaub qhwv me me, muab zom kom mos – li ntawm 2 khob

1 khob Sesame Lime Dressing

*cov zaub raws caij nyoog seasonal vegetable: 2 lub zucchini thaum txog caij sov, 2 lub kua txob phawv thaum caij nplooj zeeg

Lus Taw Qhia Rau Cov Neeg Laus

- Muab dej kub rhaub hauv ib lub lauj kaub loj, ces muab cov mij soba tso rau hauv thiab cia kom npau raws li cov lus qhia ntawm nws lub hnab ntim mij hais, lossis hau kom cov mij muas tuaj. Ua zoo saib thiab muab do tas li.
- Hliv cov dej pov tseg ces muab dej txias los yaug cov mij. Muab tso cia ib pliag mam siv.

Lus Taw Qhia Rau Cov Menyuum Yaus

- Muab cov zaub zucchini, dib, dos, thiab zaub ntxhwb hlais. Muab tso cia ib pliag mam siv.
- Siv cov qhov loj ntawm koj lub kuam zaub (grater), kuam zom kom txaus 1 khob carrot thiab ib sab ntawm lub zaub qhwv. Muab tso cia ib pliag mam siv.
- Muab tagnrho cov mij soba, zucchini, dib, dos, carrot, thiab zaub qhwv ua ke.
- Muab cov kua Sesame Lime Dressing tov rau cov zaub thiab mij ces muab do xyaw ua ke. Muab rau noj tam sid!

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



Ua Kua Sesame Maj Naus (Sesame Lime Dressing Recipe)



Txaus Noj: 6 khob

Khoom Sib Tov

1 lub qej, hlais kom nyias nyias

2 teaspoons roj sesame

1/3 khob rice vinegar

1/3 khob soy sauce

2 Tablespoons honey

Cov kua thiab tawv (lime zest) los ntawm lub 1 maj naus

Lus Taw Qhia Rau Cov Neeg Laus

Pab cov menyuam ntsuas cov khoom sib tov.

Lus Taw Qhia Rau Cov Menyulam Yaus

- Siv ib lub twj tsuav mov lossis rab riam los hlais kom cov qej mos nyoos.
- Ntsuas thiab tov cov roj sesame, rice vinegar, soy sauce rau ib lub hwj uas muaj hau uas kaw tau.
- Tov cov qej, kua maj naus, thiab tawv maj naus rau hauv.
- Muab lub hwj kaw kom ntom, thiab co mus co los kom cov khoom sib tov zoo.

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

