

# Ncuav Thes Haws Mas Naj Thas kho (Tres Hermanas Tacos)

Ua Txaus Noj: rau 4 khob hmoov thas kho (taco), 8 lub ncuav thas kho

## Cov Khoom Xyaw

1 dia diaiv ntev roj os liv (olive)  
1 lub dib ntsuab, txiav ua tej lub me me rau sab xwm fab  
8 daim ncuav (tortilla)  
3-5 tug kav txuj lom xis lees thos (cilantro), tsuav  
1 khob pob kws qab zib, (tshiab, khov, los yog ua kaus poom)  
1 khob cov noob taum dub (tshiab los yog ua kaus poom)  
1 lub hauv paus dos ntsuab, tsuav  
1 dia diaiv tshuaj yej noob txiv khus mis (cumin) zom  
Kua txiv qaub 1 lub  
Ntsev thiab hwj txob txhawm rau kom qab

## Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Txhiab lub yias li 1 feeb kom tshaj qhov kub ntawm ib nrab-siab thiab rau roj os liv. Rau dib ntsuab txiav ua tej lub thiab kib li 3-5 feeb txog thaum uas rab diaiv rawg do muag muag thiab maj mam dub. Rov rab muab cov dib uas kib tau rau hauv lub tais. Txhiab cov daim ncuav (tortilla) hauv lub yias uas kub nyob rau thaum cov me nyuam yaus twm ntawv qhia ua zaub mov kom tas.

## Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

- Txiav lub dib ntsuab ua tej lub li 1-inch xwm meem thiab muab rau huav lub tais sib do uas loj.
- Ntshi los yog tsuav txuj lom xis lees thos (cilantro) nyob rau thaum ua tseem tab tom kib dib ntsuab.
- Yog tias dib ntsuab siav lawm. Ntsuas thiab rau pob kws qab zib, cov noob taum dub, hauv paus dos ntsuab, noob txiv khus mis (cumin), kua txiv qaub, thiab xis lees hos (cilantro) rau huav cov dib ntsuab uas siav lawm.
- Do kom sib xyaw. Rau ntsev thiab hwj txob rau kom qab.
- Daus cov khoom uas sib xyaw ntawv rau saum daim ncuav (tortilla) sov thiab noj lawm xwb!

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](http://www.foodliteracycenter.org)

