Đậu Snap Xào Tỏi, Chanh & Húng Quế

Seasonal and Simple

Một chương trình thuộc Hệ Thống Mở Rộng của Đại Học Missouri

Nguyên liệu:

- 1 pound đậu snap bỏ cuống và dây
- 2 muỗng canh dầu ô liu
- Vỏ chanh vàng
- 1 tép tỏi cỡ vừa băm nhuyễn
- 1 muỗng canh nước cốt chanh vàng
- 6 lá húng quế tươi xắt nhỏ

4 phần ăn

Xem hướng dẫn ở mặt sau.

Nguồn: seasonalandsimple.info

Đậu Snap Xào Tỏi, Chanh & Húng Quế, tiếp theo

Hướng dẫn:

1. Đun sôi 6 cốc nước. Cho đậu vào và nấu trong khoảng 2 phút đến khi đậu giòn và mềm.
2. Để đậu ráo nước, cho vào nước đá trong 30 giây, để ráo nước một lần nữa và thấm khô.
3. Dùng chảo áp chảo cỡ vừa làm nóng dầu ở nhiệt độ vừa phải. Thêm vỏ chanh vàng và tỏi. Xào khoảng 2 phút đến khi tỏi mềm nhưng không bị nâu.
4. Cho đậu, nước chanh và húng quế vào chảo. Đảo đều và đun thêm khoảng 1 đến 2 phút vừa đủ để làm nóng.

Cùng thưởng thức món ăn ngon miệng, bổ dưỡng này nhé!

Truy cập **marc.org/kcfresh** để xem thông tin và công thức nấu ăn.

KC Fresh Rx