



Salad Cơm Gạo Lứt Taco Ngon

Nguyên liệu:

- 1 pound thịt bò nạc xay
- 1½ cốc gạo lứt ăn liền, chưa nấu chín
- 2 cốc nước
- 1 cốc hành tây xắt nhỏ (khoảng 1 củ hành tây vừa)
- 1 muỗng canh bột ớt
- 3 cốc cà chua xắt nhỏ
- 1 trái ớt jalapeno bỏ hạt (xắt nhỏ)
- 2 cốc cải bó xôi hoặc xà lách romaine
- 1 cốc phô mai 2% béo, bào sợi

**Seasonal
and Simple**

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



Xem hướng dẫn ở mặt sau.

Nguồn: seasonalandsimple.info

Salad Cơm Gạo Lứt Taco Ngon, tiếp theo

Hướng dẫn:

1. Xào thịt xay trong chảo lớn cho đến khi thịt chuyển màu nâu. Để ráo mỡ.
2. Cho gạo, nước, hành tây và bột ớt vào chảo.
3. Đậy kín. Đun nhỏ lửa trong khoảng 15 phút để gạo lứt chín.
4. Thêm cà chua và ớt jalapeno. Đun từ 2 đến 3 phút.
5. Xếp các lớp cải bó xôi hoặc xà lách romaine, hỗn hợp gạo lứt và phô mai lên đĩa.

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.

