

Salad Kiểu Cao Bồi



Nguyên liệu:

- 1 muống canh dầu ăn (dầu hạt cải, dầu ô liu hoặc dầu thực vật)
- 1 muống canh giấm táo
- 1 muống canh nước cốt chanh vàng
- ½ muống cafe mù tạt Dijon
- 1 lon (15 oz.) đậu ít muối – để ráo nước và rửa sạch
- ¾ cốc bắp đông lạnh, rã đông
- ½ cốc hành tây xắt hạt lựu (½ củ hành tây cỡ vừa)
- ½ cốc ớt chuông xắt hạt lựu (½ trái ớt chuông cỡ vừa)
- 1 cốc cà chua xắt nhỏ (1 trái cà chua cỡ vừa)
- 1 trái bơ, cắt nhỏ

**Seasonal
and Simple**

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



Xem hướng dẫn ở mặt sau.

Salad Kiểu Cao Bồi tiếp theo

Hướng dẫn:

1. Đánh đều dầu ăn, giấm, nước cốt chanh và mù tạt trong một chén.
2. Cho đậu, bắp, hành tây, ớt chuông và cà chua vào một tô cỡ vừa, trộn đều.
3. Rưới phần nước trộn lên hỗn hợp đậu. Đậy kín. Bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh cho đến khi dùng.
4. Cho thêm bơ cắt nhỏ trước khi dùng. Trộn nhẹ nhàng.

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.

