



Xúc Xích Gà Tây Rau Củ

Nguyên liệu:

- 1 cốc gạo lứt ăn liền, chưa nấu chín
- ½ pound xúc xích gà tây xay nhuyễn
- 1 cốc hành tây, xắt nhỏ
(1 củ hành tây cỡ vừa)
- 1 cốc cần tây xắt nhỏ (3 nhánh)
- 1 cốc rau củ mềm xắt nhỏ (nấm, ớt chuông, cà chua hoặc bí ngòi xanh)
- ½ muỗng cafe gia vị Ý
- ½ muỗng cafe bột tỏi
- ½ cốc phô mai 2% béo bào sợi (phô mai mozzarella, parmesan hoặc Thụy Sĩ)

**Seasonal
and Simple**

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



Xem hướng dẫn ở mặt sau.

Xúc Xích Gà Tây Rau Củ tiếp theo

Hướng dẫn:

1. Nấu cơm gạo lứt theo hướng dẫn trên bao bì.
2. Đồng thời làm nóng chảo lớn trên lửa vừa. Xịt dầu chống dính lên chảo. Xào xúc xích xay cho đến khi chín vàng và tơi ra (khoảng 5 phút). Lấy xúc xích xay ra khỏi chảo và đặt lên đĩa có lót giấy thấm dầu. Dùng giấy thấm dầu lau sạch phần mỡ còn lại trong chảo.
3. Xịt dầu chống dính lên chảo. Cho hành tây, cần tây, rau củ mềm, gia vị Ý và bột tỏi vào chảo. Xào cho đến khi rau mềm (khoảng 6 phút).
4. Cho cơm gạo lứt đã nấu chín, xúc xích và phô mai bào sợi vào, đảo đều.

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.

