



Rau Xào Thơm Ngon



Nguyên liệu:

- 1 (16 oz.) gói tàu hủ Extra Firm
- 1 muỗng canh đường
- 5 muỗng canh nước tương ít muối, chia nhỏ
- ¼ cốc nước táo hoặc nước dùng rau củ ít muối
- 3 cốc bông cải xanh nhỏ cắt thành miếng vừa ăn
- 2 củ cà rốt cỡ vừa, xắt lát mỏng
- 1 (6 oz.) gói vỏ đậu Hà Lan đông lạnh, rã đông (hoặc tươi)
- 2 muỗng canh hành tây xắt nhỏ
- 1 (8 oz.) hộp củ năng cắt lát, không chắt nước
- 2 muỗng canh bột bắp
- CƠM NÓNG, mì spaghetti hoặc mì soba



Xem hướng dẫn ở mặt sau.

Rau Xào Thơm Ngon tiếp theo

Hướng dẫn:

1. Cắt tàu hủ thành khối vuông 1 inch rồi đặt lên khay nướng. Cho đường, 3 muỗng canh nước tương, cho nước táo hoặc nước dùng rau vào tô, trộn đều cho đến khi sánh mịn. Đổ hỗn hợp lên tàu hủ và để sang một bên.
2. Dùng chảo lớn, để lửa vừa đến lớn, xào nhanh bông cải xanh, cà rốt, đậu Hà Lan và hành tây với 1 muỗng canh nước trong 1 phút. Cho củ năng vào chảo.
3. Đậy nắp và đun nhỏ lửa bốn phút. Lấy ra khỏi chảo và để ấm.
4. Dùng chảo xào tàu hủ cho đến khi mặt ngoài giòn. Cho rau vào chảo.
5. Pha 2 muỗng canh nước tương với bột bắp. Khuấy kỹ rồi rưới lên rau. Xào rau cho đến khi rau bóng đẹp.
6. Dùng với cơm hoặc mì.

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.

