

Bí Xào Đậu Đen



Nguyên liệu:

- 1 trái bí đỏ hồ lô nhỏ, gọt vỏ cắt thành khối vuông $\frac{1}{2}$ inch (cách gọt vỏ bên dưới)
- 1 muỗng cafe dầu thực vật
- 1 củ hành tây cỡ nhỏ, xắt nhỏ
- $\frac{1}{4}$ muỗng cafe bột tỏi
- $\frac{1}{4}$ cốc giấm vang đỏ
- $\frac{1}{4}$ cốc nước
- 2 lon (16 oz) đậu đen ít muối, rửa sạch, để ráo nước
- $\frac{1}{2}$ muỗng cafe lá kinh giới

**Seasonal
and Simple**

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

Xem hướng dẫn ở mặt sau.

Nguồn: seasonalandsimple.info

Bí Xào Đậu Đen tiếp theo

Hướng dẫn:

1. Cho bí vào lò vi sóng, để mức nhiệt lớn trong 1 – 2 phút để làm mềm vỏ bí.
2. Cẩn thận gọt vỏ bí bằng dụng cụ gọt rau hoặc dao nhỏ. Cắt bí thành khối vuông $\frac{1}{2}$ inch.
3. Bóc vỏ hành tây và xắt nhỏ.
4. Cho dầu vào chảo lớn và đun nóng. Cho hành tây, bột tỏi và bí vào chảo. Xào trong 5 phút, để lửa vừa.
5. Thêm giấm và nước. Đun trên lửa nhỏ khoảng 10 phút đến khi bí mềm.
6. Cho đậu và rau kinh giới vào chảo. Nấu đến khi đậu đen nóng. Dừng ngay.

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.

