

QUESADILLAS RAU

Phần ăn: 4 Thời gian: 25 phút

NGUYÊN LIỆU

10	Tortilla bột mì (cỡ 15 cm)
1/2 cup	Ớt chuông xanh
1/2 cup	Bắp (đông lạnh hay hộp)
1/2 cup	Hành lá
1/2 cup	Cà chua xắt nhỏ
2 thìa canh	Ngò
1/2 cup	Pho mai bào sợi



CÁCH LÀM

- Xịt dầu chống dính vào chảo
- Bỏ ớt xanh, hành lá, cà chua và bắp vào chảo xào. Khi chín rắc ngò vào.
- Cho tortillas vô chảo khác cho nóng
- Chia đều rau trộn với pho mai và để lên bánh tráng.
- Xếp đôi bánh và nấu cho tới khi bánh hơi có màu nâu là được.

GÀ TÂY XÀO CHO BỮA TỐI

Phần ăn: 4 Thời gian: 25 phút

NGUYÊN LIỆU

3/4 lbs	Gà tây xay
1	Củ hành băm nhỏ
3	Trái cà chua xắt nhỏ
3 thìa canh	Tương cà chua
2	Trái Zucchini thái hạt lựu
1 thìa cà phê	Húng quế

1/2 thìa cà phê Muối, hoặc hơn cho vừa



CÁCH LÀM

- Xịt dầu chống dính vào chảo
- Xào gà tây xay với hành
- Thêm cà chua, tương cà chua và gia vị.
- Nấu trên lửa trung bình trong 10 phút
- Thêm zucchini và nấu trong 5 phút



CƠM TRỘN CẦU VỒNG

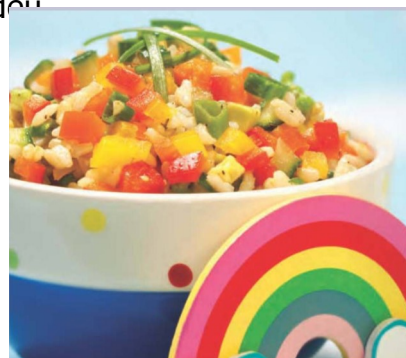
Phần ăn: 6 Thời gian: 25 phút

NGUYÊN LIỆU

3 ly	Gạo nâu (nấu thành cơm)
1	Đưa leo, (thái hạt lựu)
3	Ớt chuông đủ màu (thái hạt lựu)
1/2	Trái bơ
1/4 ly	Nước tương
1 1/2 thìa cà phê	Đường
1 thìa canh	Dầu olive
	một ít tiêu cho vừa ăn

CÁCH LÀM

- Trộn cơm gạo nâu và các loại rau
- Trong một cái tô khác, trộn nước tương, đường, dầu olive, muối và tiêu.
- Rưới đều hỗn hợp nước sốt lên cơm và trộn đều.



CÁCH NẤU CƠM GẠO NÂU

Phần ăn: 5 Thời gian: 45 phút

NGUYÊN LIỆU

1 ly	Gạo nâu
1 1/2 ly	Nước
1/4 thìa cà phê	Muối

CÁCH LÀM

- Cho 1 ly gạo nâu vào nồi
- Thêm nước và muối và nấu sôi
- Đậy kín nắp, vặn lửa vừa, nấu sôi trong 30 phút
- Tắt lửa, để cơm chín trong 10 phút
- Dùng nĩa xới cho tơi cơm rồi mới dùng.



BURGER ĐẬU ĐEN

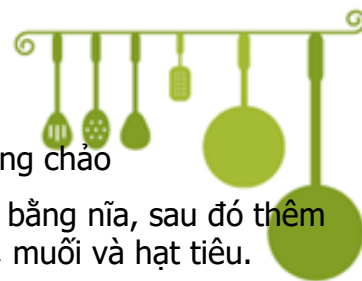
Phần ăn: 4 Thời gian: 20 phút

NGUYÊN LIỆU

1 ly Đậu đen, nấu chín
1 Củ hành tây, thái hạt lựu
1 Quả trứng, đánh đều
1/3 ly Salsa
1 ly Vụn bánh mì
Muối và hạt tiêu cho vừa ăn

CÁCH LÀM

- Phi hành tây trong chảo
- Nghiền đậu đen bằng nĩa, sau đó thêm hành tây, trứng, muối và hạt tiêu.
- Khi mịn, thêm vụn bánh mì vào.
- Xịt dầu ăn vào chảo
- Nặn hỗn hợp thành miếng nhân bánh hình tròn và nấu mỗi bên trong 5 phút cho đến khi nâu.
- Thêm salsa lên trên miếng nhân và ăn.



CÁCH CHUẨN BỊ ĐẬU KHÔ

Thời gian: 8 giờ

NGUYÊN LIỆU

Đậu (Đen hoặc Pinto)
Nước



CÁCH LÀM

- Ngâm đậu
- Cho đậu vào nồi, đổ nước ngập mặt đậu
- Đậy nắp nồi.
- Ngâm qua đêm trong tủ lạnh.
- Sáng sau, đổ ráo nước và rửa sạch đậu
- Luộc đậu
- Canh 2 ly nước cho mỗi cân (lb.) đậu khô
- Đun sôi và nấu trong 3 phút
- Nhấc nồi ra khỏi bếp, và ngâm trong 1 giờ.

