

Ua Taum Qhuav Noj (Dried Beans Recipe)

Ua Txaus Noj: 4-6 pluag

Khoom Sib Tov

2 khob taum qhuav, muag yaug

1 carrot

1 celery stalk

1 hauv paus dos loj

2 lub qej



Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Pab cov menyuam ua zaub mov noj ntawm qhov cub, haus dej npau, thiab xyuam xim.

Lus Taw Qhia Rau Cov Menyua Yaus

- Muab cov taum tso rau hauv ib lub tais loj loj. Tso dej rau hauv (cov dej yuav tsum npog cov taum li ntawm 2-3 yas tes.) Muab lub hau khw lub tais. Muab cov taum tso rau hauv dej kom tag ib hmos, lossis li ntawm 8 xaub moos.
- Muab cov dej hauv tais taum hliv rau ib lub pob tawb. Muab taum yaug.
- Muab cov zaub carrot, celery, thiab hauv paus dos loj hlais kom ntev li 1 yas tes. Muab cov qej tsuav kom mos mos.
- Muab roj hliv rau ib lub lauj kaub thiab taws qhov cub kom yau (medium heat).
- Muab cov carrot, celery, haus paus dos dawb thiab qej tso hauv lauj kaub thiab do kom siav (li ntawm 3-5 feeb). Tso cov taum thiab bay leaves rau hauv, tso dej ntxiv (cov dej yuav tsum npog cov taum li ntawm 2 yas tes).
- Taws qhov cub kom hlob thiab hau kom npau. Ua tib zoo muab tej npuas daus pov tseg.
- Muab hau khwb thiab tua qhov cug kom yau kom nws maj mam npau mentsis. Cia nws maj mam npaum mentsis kom ntev li 20 mus rau 40 feeb, lossis thaum cov taum mos tuaj.
- Ntxiv ntsev thiab cumin. Muab do. Tshem tawm cov bay leaves thiab cia kom txias mam li noj.
- Cov taum uas seem muab tso hauv tub yees noj tau rau l intawm 1 lub lim tiam.

Nej Cov Ncuav Xees Viv Tuaj Yeem Pab Tau Ntiaj Teb! Ntaub Ntawv Kawm Paub Txog Zaub Mov © 2021 Chaw Paub Txog Zaub Mov. Cov cais tas nrho raug ceev tseg.

Txwv tsis pub luam theej los yog faib tawm yog tsis muaj ntawv sau tso cai.

Nriav cov ntawv qhia ua zaub mov ntxiv nyob rau ntawm:
www.foodliteracycenter.org

