



БУЙВОЛОВЕ М'ЯСО В СОУСІ КАЛБІ ЗІ СМАЖЕНОЮ КАПУСТОЮ БОК ЧОЙ

2 порції  604 калорій на порцію

ІНГРЕДІЄНТИ

Близько 450 г	фаршу з буйвлового м'яса (можна замінити на будь-який інший м'ясний фарш)
1 пучок	молодої капусти бок чой
1	цибулина, поріzana кубиками
120 мл	соусу калбі (містить кунжут, сою та пшеницю)
2 чашки	води
1 чашку	довгозернового білого рису

Автор рецепту Quan Hoang, шеф-кухар резиденції губернатора штату Washington Чжан працює в резиденції з 2009 року, а захоплюватися кулінарією почав 25 років тому, коли працював у сімейному ресторані зі спеціалізацією в галузі тайської та в'єтнамської кухні.

Соуси, що входять до складу цієї страви, виготовлено компанією Northwest Gourmet Foods. Повний перелік інгредієнтів соусу можна знайти на сайті agr.wa.gov/services/food-access/cookwa

4 or 6 

Щоб отримати 4 порції, візьміть усі інгредієнти в подвійній кількості (або в потрійній, якщо вам необхідно мати 6 порцій) і використовуйте каструлі, сковороди та миски більшого розміру.



МИ ХОЧЕМО ЗНАТИ ВАШУ ДУМКУ!

Розкажіть нам про ваші враження від користування комплектом Cook WA Meal Kit за адресою: www.surveymonkey.com/r/CookWA або скористайтеся для цього QR-кодом, що знаходиться зліва.



Washington
State Department of
Agriculture

ПІДГОТУВАННЯ

- Дайте замороженому м'ясному фаршу відтанути в холодильнику протягом 1–2 днів до приготування страви.

ПРИГОТУВАННЯ СМАЖЕНИХ ОВОЧІВ



- Налийте дві чашки води до середніх розмірів сковороди і дайте воді закипіти.
- Вкиньте рис, і нехай суміш повільно кипить.
- Ще раз перемішайте. Накрийте каструлю та зменште вогонь таким чином, щоб рис тихенько кипів.
- Через 17 хвилин перевірте, чи рис став достатньо м'яким та чи поглинув він всю рідину. *Якщо ні, продовжуйте варити рис на слабкому вогні загалом протягом приблизно 25 хвилин.*



- Поки рис вариться, наріжте цибулю на довгі шматочки.
- Гострим ножом відріжте прикореневу розетку пучка капусти бок чой просто над місцем, де стебла з'єднуються. *Майте на увазі, що бруд зазвичай збирається саме в основі стебел.*
- Промийте кожне стебло холодною проточною водою, обережно протираючи листки, щоб не залишилося бруду. Просушіть стебла.
- У велику сковороду налейте олію та готуйте цибулю на середньому вогні, поки вона не стане напівпрозорою.



- Додайте м'ясний фарш і мішайте до того, поки м'ясо не втратить рожевий колір і не розпадеться на шматочки.
- Покладіть до м'яса капусту бок чой та половину соусу калбі.



- Додайте ще калбі до смаку й готуйте до тих пір, поки бок чой не втратить пружність.

ПОДАВАННЯ

- М'ясо з овочами покладіть на варений рис.



1



2



3



4



Компанія Cook Washington (Cook WA) надає інгредієнти та рецептуру сім'ям, що потребують допомоги, на всій території штату Washington. Цей пілотний проект має на меті збільшення доступності корисної їжі одночасно з навчанням тому, як готувати смачну їжу вдома та насолоджуватися цим. Cook WA є проектом програми харчової допомоги Департаменту сільського господарства штату Washington (WSDA).

Автори фотографій — персонал і студенти асоціації Photoland коледжу Evergreen State College: Carrie Chema, Gail Dillon-Hill, Kai Couch і Mich Beuvink.

Публікація цього матеріалу фінансується Програмою додаткового харчування (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) міністерства USDA. Організація є постачальником, який забезпечує рівні можливості. Програма базового харчування штату Washington допомагає забезпечити здорову їжу, сумісну з рекомендаціями з харчування, розробленими для американців.

Pub 609-945-ukr (N/3/22) Вам потрібна ця публікація в альтернативному форматі?

Зателефонуйте в приймальню Washington State Department of Agriculture (WSDA, Департамент сільського господарства штату Вашингтон) за номером 360-902-1976 або TTY 800-833-6388.

Дані про харчову цінність

Обсяг порції	1 порція	
Кількість на порцію	Калорій 604	
% від добової норми споживання*		
Жир, загалом	22,89 г	29 %
Насичений жир	8,192 г	41 %
Поліненасичений жир	0,276 г	
Мононенасичений жир	0,376 г	
Холестерол	100 мг	33 %
Натрій	1202 мг	52 %
Вуглеводи, загалом	48,4 г	18 %
Харчові волокна	2 г	7 %
Цукри	18,4 г	
Зокрема доданий цукор	32 г	64 %
Білок	44,59 г	
Кальцій	50 мг	4 %
Залізо	1,34 мг	7 %
Калій	186 мг	4 %
Вітамін А	6 мкг	1 %
Вітамін С	3,5 мг	4 %

* % від добової норми споживання (ДНС) визначає, який внесок у добове споживання становить конкретна поживна речовина або порція їжі. Загалом вважається, що людині треба споживати на день близько 2000 калорій.