



## BÒ RỪNG XÀO CẢI THÌA XỐT KALBI

Cho 2 người ăn | 604 calo mỗi khẩu phần

### NGUYÊN LIỆU

|        |                                                                            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1 lb   | thịt bò rừng xay đông lạnh (có thể thay thế bằng bất kỳ loại thịt xay nào) |
| 1 bó   | cải thìa                                                                   |
| 1 củ   | hành tây, xắt hạt lựu                                                      |
| 4 oz   | xốt kalbi (có chứa gừng, đậu tương và lúa mì)                              |
| 2 chén | nước                                                                       |
| 1 chén | gạo trắng hạt dài                                                          |

Công thức do Quan Hoang, Bếp Trưởng của Dinh Thự Thống Đốc Tiểu Bang Washington, sáng tạo nên. Quan đã sử dụng tài năng ẩm thực của mình để phục vụ tại Dinh Thự từ năm 2009, nhưng niềm đam mê nấu ăn suốt đời của anh đã bắt đầu từ 25 năm trước khi làm việc tại nhà hàng của gia đình, nấu các món ăn Thái Lan và Việt Nam.

Xốt sử dụng trong công thức này được sản xuất bởi Northwest Gourmet Foods. Để xem danh sách đầy đủ thành phần nguyên liệu xốt, vui lòng truy cập [agr.wa.gov/services/food-access/cookwa](http://agr.wa.gov/services/food-access/cookwa)

4 or 6

Tăng gấp đôi lượng nguyên liệu cho 4 người ăn hoặc tăng gấp 3 lượng nguyên liệu cho 6 người ăn và sử dụng nồi, chảo và bát lớn hơn.



#### CHÚNG TÔI MUỐN BIẾT Ý KIẾN ĐÓNG GÓP CỦA QUÝ VỊ!

Vui lòng cung cấp phản hồi về trải nghiệm Cook WA Meal Kit của quý vị bằng cách truy cập: [www.surveymonkey.com/r/CookWA](http://www.surveymonkey.com/r/CookWA) hoặc quét mã QR ở bên trái.



Washington  
State Department of  
Agriculture

## CHUẨN BỊ

- Rửa đông thịt xay trong tủ lạnh 1-2 ngày trước bữa ăn dự kiến.

## LÀM MÓN XÀO

1

- Cho 2 cốc nước vào đun sôi trong một chiếc chảo vừa.
- Cho cơm vào khuấy đều và để nước sôi nhẹ.
- Khuấy lại. Đậy nắp nổi và vặn lửa nhỏ để cơm sôi nhẹ.
- Sau 17 phút, kiểm tra xem cơm đã mềm và đã ngấm hết hỗn hợp lỏng chưa. *Nếu chưa ngấm hết, hãy tiếp tục nấu ở mức lửa thấp trong tổng thời gian tối đa là 25 phút.*

2

- Trong khi đang nấu cơm, hãy xắt hành tây thành khối hạt lựu nhỏ.
- Dùng dao sắc cắt bỏ phần gốc dày của cây cải thìa ngay ở vị trí nối với phần gốc của lá. *(Bụi bẩn thường có xu hướng tập trung ở gốc cộng cải.)*
- Rửa sạch từng cọng dưới vòi nước lạnh, nhẹ nhàng chà xát các lá vào nhau để loại bỏ bụi bẩn. Để khô các cây rau.

3

- Đun nóng dầu trong chảo cỡ lớn ở mức nhiệt vừa, nấu hành tây cắt nhỏ cho đến khi miếng hành trong suốt.

4

- Khuấy cho đến khi nát hết và không còn màu hồng.
- Cho cải thìa và một nửa xốt kalbi vào khuấy đều.
- Cho thêm nước xốt kalbi vừa ăn, sau đó nấu cho đến khi cải thìa héo lại.

## BÀY MÓN

- Bày món xào lên cơm chín..



1



2



3



4



Cook Washington (Cook WA) cung cấp các nguyên liệu và công thức nấu ăn cho các gia đình có nhu cầu trên khắp Tiểu Bang Washington. Dự án thí điểm này nhằm mục đích tăng khả năng tiếp cận với thực phẩm tươi ngon, tốt cho sức khỏe, đồng thời dạy các gia đình cách chế biến mới để thưởng thức những bữa ăn ngon tại nhà. Cook WA là một dự án thuộc Chương Trình Hỗ Trợ Lương Thực (Food Assistance Program) của Bộ Nông nghiệp Bang Washington (Washington State Department of Agriculture, WSDA).

Ảnh được chụp bởi nhân viên và sinh viên của Studio Photoland thuộc The Evergreen State College: Carrie Chema, Gail Dillon-Hill, Kai Couch và Mich Beuvink.

Tài liệu này được tài trợ bởi Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, USDA). Cơ quan này cung cấp cơ hội bình đẳng. Chương Trình Thực Phẩm Cơ Bản Tiểu Bang Washington (Washington State Basic Food Program) có thể giúp cung cấp một chế độ ăn lành mạnh, phù hợp với Hướng Dẫn Chế Độ Ăn cho Người Mỹ.

**Pub 609-945-vie (N/3/22)** Quý vị có cần nhận ấn bản này ở định dạng khác không?  
Vui lòng gọi cho Nhân Viên Tiếp Tân của Sở Nông Nghiệp Tiểu Bang Washington (Washington State Department of Agriculture, WSDA) theo số 360-902-1976 hoặc TTY 800-833-6388.

## Thông tin dinh dưỡng

| Khẩu phần                       |                            | 1 phần         |
|---------------------------------|----------------------------|----------------|
| Lượng trên mỗi phần             |                            | Lượng calo 604 |
| % Giá trị dinh dưỡng hằng ngày* |                            |                |
| Tổng lượng chất béo             | 22.89g                     | 29%            |
| Chất béo bão hòa                | 8.192g                     | 41%            |
| Chất béo không bão hòa đa       | 0.276g                     |                |
| Chất béo không bão hòa đơn      | 0.376g                     |                |
| Cholesterol                     | 100mg                      | 33%            |
| Muối                            | 1202mg                     | 52%            |
| Tổng lượng carbohydrate         | 48.4g                      | 18%            |
| Chất xơ thực phẩm               | 2g                         | 7%             |
| Đường                           | 18.4g                      |                |
|                                 | Lượng đường bổ sung là 32g | 64%            |
| Protein                         | 44.59g                     |                |
| Canxi                           | 50mg                       | 4%             |
| Sắt                             | 1.34mg                     | 7%             |
| Kali                            | 186mg                      | 4%             |
| Vitamin A                       | 6mcg                       | 1%             |
| Vitamin C                       | 3.5mg                      | 4%             |

\* % Daily Value (DV, Giá trị dinh dưỡng hằng ngày) cho biết một loại dinh dưỡng trong một phần ăn chiếm tỷ lệ bao nhiêu trong chế độ ăn hằng ngày. 2,000 calo mỗi ngày là lượng dinh dưỡng thông thường theo khuyến cáo.