

Bò Bía



Ăn Lành Sống Khỏe

Vật liệu cho 8 cuốn

Bánh tráng

Rau Húng, rau quế, rau xà lách

Su hào, cà rốt, củ sắn tổng cộng 350g

2 miếng tàu hũ firm (270g)

Nước chấm

1 muỗng cà phê đường vàng

40g creamy peanut butter hoặc almond butter

100 ml nước ấm

2 muỗng cà phê dấm sushi seasoning

2 muỗng canh tương ớt (hoặc Sriracha)

50 g Miso

1/4 cup hạt điều rang/nướng, xay nhuyễn

Cách thực hiện

1. Xắt sợi su hào, cà rốt và củ sắn.

Xào và cho tí muối (và tí bột nêm nếu muốn).

2. Tàu hũ xắt lát dài. Trộn 1 muỗng canh nước tương Tamari, 1 muỗng cà phê đường, 1/2 muỗng cà phê dầu hào, 3 muỗng canh nước, chút tiêu, trộn đều.

Chiên sơ tàu hũ và khi hơi vàng thì rưới các thứ trộn bên trên vào rồi tắt lửa.

3. Pha nước chấm: dùng whisk hay nĩa đánh tan đường, nước ấm và peanut/almond butter. Cho dấm và tương ớt vào. Để nguội và trộn miso và bột hạt điều vào. Miso có probiotics nên chỉ trộn vào thức ăn ấm mà không bao giờ nấu lên.