

Ăn Lành Sống Khỏe

Gỏi Phở Tai



Vật liệu cho 4 phần ăn

2 lá phổ tai khô, ngâm trong nước vài phút

1 củ carrot

1 củ nhỏ su hào thái sợi (hoặc củ sắn)

Sốt trộn gỏi

2 muỗng canh dầu tỏi

3 muỗng canh nước tương Tamari

1 muỗng canh maple syrup hoặc đường hoặc trái date dầm ra

1 muỗng cà phê dầu mè

3 muỗng canh mè rang

Cách thực hiện

Luộc mềm lá phổ tai.

Vớt ra vắt sợi. Nước luộc có thể dùng để nấu canh miso.

Carrot cắt sợi mỏng.

Su hào cắt sợi, ướp chút xíu muối, để cho xiu xuống khoảng 5 phút. Xả nước lạnh lại.

Pha tất cả các vật liệu làm sốt lại.

Trộn phổ tai, carrot và su hào lại. Chan nước sốt vào, trộn đều.

Rắc mè rang lên.