

## **Qhia Ua Taub Thaib Curry (Thai Pumpkin Curry Recipe)**

Txaus Noj: 4-6 pluag

Khoom Sib Tov:

2 lub taub me (small squashes/pumpkins) (li ntawm 3 1/2 phaus)  
Roj olive  
2 kho mov txua  
1 1/2 Tablespoons roj olive  
2-3 Tablespoons kua txob Thaib ua cov curry liab (Thai red curry paste)  
1 poom 15-oz kua mis maj phaib uas tsis nyeem (lite)  
2 lub kua txob Thaib lossis  
½ teaspoon cayenne pepper (nyob ntawm koj xav tso)  
1 Tablespoon naab pas  
1 teaspoon piam thaj nyoos  
1 khob taum Fabkis (French beans), muab phua ob sab  
1 lub kua txob pawg liab (red bell pepper), muab hlais ua tej tug  
½ dos daj, hlais ua ib feem pluab (quartered)  
lb co zaub ntxhw, muab hlais ua me me  
5-7 nplooj zaub txig theem (basil leaves), muab dua

Lus Taw Qhia Rau Cov Neeg Laus

- Taw lub qhov cub kom kub mus txog 400 degrees F.
- Pab saib xyuas kev hlais zaub thiab ua noj saum lub qhov cub.

Lus Taw Qhia Rau Cov Menyuum Yaus

- Muab cov taub phua ua ob sab ces kaus cov noob tawm. Muab ib daim ntawv baking sheet nrog ntawv ci ces pleev cov roj olive rau. Muab cov taub tso rau daim ntawv baking sheet, sab tawv tig tuaj. Cub rau li ntawm 30 feeb, lossis kom mos thiab thaum siv rab riam nkaug tseem tsis tau lwj heev.
- Siv ib lub lauj kaub lossis tsu ua mov los pib ua cov mov. Muab ua noj raws li cov lus qhia hauv lub hnab mov.
- Muab roj hliv rau ib lub yias loj loj thiab taws qhov cub kom ib nyuag yau (medium heat). Daus cov kua txob curry rau hauv cov roj. Muab do ua ke thiab taws qhov cub kom yau, kib kom tsw qab, li ntawm 10 chib (seconds). Muab theem kua maj phaib uas nyeem sau toj daus xyaw nrog cov kua txob kib. Muab do sib xyaw. Maj mam muab cov kua maj phaib hliv tso rau hauv lub yias thiab muab do kom sib xyaw (li ntawm 1 lossis 2 feeb).
- Ntxiv ¼ khob dej rau cov kua hauv yias, nrog rau cov kua txob lossis cayenne (yog tias koj siv), naab pas, thiab piam thaj. Muab haus kom npau mentsis.
- Muab cov taub kaus tawm. Ces muab cov taub, kua txog pawg, taum, dos, zaub txig theem, thiab cayenne (yog tias siv), ces taws qhov cub kom yau thiab muab kib kom siav tiamsis cov zaub tseem tsis tau tuag ces muab rho tawm.
- Daus noj nrog mov, tso zaub ntxw rau.

## Ua Taum Qhuav Noj (Dried Beans Recipe)

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

Tablespoon roj olive

3 bay leaves

1 teaspoon cumin

Tso ntsev raws li koj nyiam

Lus Taw 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 Menyuam 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.

## Ua Zaub Dumpling Noj (Vegetable Dumplings Recipe)

Txaus noj: 25 lub dumpling

Khoom Sib Tov

1 khob zaub qhwv, hlais kom nyias nyias

1 lub qe

2 Tablespoons roj olive

1/4 khob carrot, muab hlais

1/2 khob nceb, muab hlais

3/4 teaspoon qhiav, zom kom mos

1 Tablespoon dos, muab hlais kom nyias nyias

2 3/4 teaspoon ntsev, muab sib faib

8 khob dej

1/4 khob dej

1 Tablespoon hmoov pheeb

25 cov ncuav qhwv wonton (round wonton wrappers) (muaj muag nyob rau sab muag zaub hauv koj lub kiab khw muag khoom noj)

Lus Taw Qhia Rau Cov Neeg Laus

Pab saib xyuas cov menyuam kom paub siv riam thiab ua noj ntawm qhov cub.

Lus Taw Qhia Rau Cov Menyuam Yaus

Npaj Cov Zaub Qhwv Rau Hauv Dumpling

- Muab 1/2 teaspoon ntsev tso rau cov zaub qhwv ces muab cia ib pliag mam siv.
- Taws qhov cub kom yau (medium) los kib lub qe. Thaum siav muab tso rau ib lub tais thiab muab cia ib pliag mam siv.
- Muab roj olive tso rau ib lub yias ces taw qhov cub kom yau. Ces muab cov carrots, nceb, cov qhiav uas zom mos, thiab dos los kib thiab tso ntsev li 1/4 teaspoon. Muab kib kom nceb mos, li ntawm 5-8 feeb. Muab tej kua lim pov tseg ces muab cov zaub kib ntawd xyaw nrog cov qe.
- Muab cov dej lim tawm ntawm cov zaub qhwv. Ces muab cov qe thiab zaub kib sib xyaw ua ke.

Qhia Qhwv Dumpling

- Muab cov dej thiab hmoov pheeb xyaw ua ke rau hauv ib lub tais me me.
- Muab cov ncuav qhwv tuav rau ib sab tes ces daus 1 dia zaub mus tso rau hauv nrab daim qhwv. Muab cov hmoov pheeb uas xyaw nrog dej plhws cov ntug ntawm cov qhwv. Muab cov ntug tais ces qhwv. Koj yuav xav muab qhwv kom zoo nkauj li cas los tau.

Muab Cov Dumpling Ua Kom Siav

- Rhaub dej kub kom npau hauv ib lub lauj kaub ces tso 2 teaspoon ntsev rau hauv. Kom ib tug neeg laus pab muab ib nrab cov dumpling tso rau hauv lub lauj kaub, kom thiaj li siav sai.
- Li ntawm 2 feeb, cov dumpling uas siav lawm yuav npau los sau lub lauj kaub, ces muab rho tawm thiab ntsw nrog Sesame Soy Dipping Sauce!

## **Ua Kua Sesame Soy Ntsw Noj (Sesame Soy Dipping Sauce Recipe)**

Txuas noj: 1/2 khob

Khoom Sib Tov

1/4 khob soy sauce

1/4 khob rice vinegar

2 Tablespoons roj sesame

1 teaspoon hmoov kua txob (nyob ntawm koj xav tso)

Lus Taw Qhia Rau Cov Menyuam Yaus

Muab cov soy sauce, vinegar, roj sesame thiab hmoov kua txob sib xyaw ua ke tso rau hauv ib lub tais me me. Muab cov dumpling los ntsw noj!

## Kib Mij Yij Pooj Noj (Stir Fried Japanese Noodles Recipe)

Txuas noj: 2 khob

Khoom Sib Tov

1/2 Tablespoon roj olive  
4 lub qej, muab tsuav mentsis  
1 small carrot, muab hlais kom nyias nyias  
1/4 hauv paus dos loj, muab hlais kom nyias nyias  
1 teaspoon roj sesame  
1 pob 7 oz udon noodles (cov mij fawm tuab tuab)  
1 teaspoon soy sauce, lossis tso raws li siab nyiam  
1/2 teaspoon naab pas, lossis tso raws li siab nyiam  
2 pob zaub ntsuab greens (bok choy lossis choi sum), muab cov nplooj txhem  
1 lub qe, muab do kom sib xyaw lub nkaub  
2 kua txob Thaib liab, muab hlais kom nyias nyias (nyob ntawm koj xav ua)  
1 Tablespoon soy sauce (nyob ntawm koj xav tso)

Lus Taw Qhia Rau Cov Neeg Laus

Pab saib xyuas cov menyuam kom paub siv riam thiab ua noj ntawm qhov cub.

Lus Taw Qhia Rau Cov Menyua Yaus

- Hauv ib lub yias, taw qhov cub kom yau (medium) muab roj tso rau hauv ces kib cov qej. Kib 1 feeb, ces ntxiv cov carrot thiab dos. Muab kib li ntawm 2-3 feeb kom cov carrot mos.
- Muab cov roj sesame thiab cov mij udon do rau. Siv rawg chopsticks los do kom cov mij txhob sib nplaum ua ke hauv lub yias. Muab kib ntxiv li ntawm 3 feeb kom cov mij muas. Tso cov soy sauce thiab naab pas rau hauv.
- Tso cov zaub ntsuab thiab kib li ntawm 2-3 feeb kom cov zaub siav tiamsis tseem tsis tau tuag.
- Muab cov mij thiab cov zaub theej tso rau ib lub tais. Ces siv tib lub yias ntawd, los kib qe. Thaum twb yuav siav lawm, muab cov mij thiab zaub tso rau hauv. Muab kib xyaw nrog lub qe thiab sib xyaw do txhua yam ua ke.
- Nyob ntawm koj xav tso: Muab cov kua txob Thaib tso rau ib lub tais me me. Tso cov soy sauce nrog. Muab cov mij thiab zaub ntsuab cov kua no yog koj xav noj kom ntsim!

## **Ua Cov Mij Zucchini Xam Lav Noj (Zucchini Noodle Salad Recipe)**

Txaus Noj: 6 khob

Khoom Sib Tov

4 zucchini, hlais cov ntug pov tseg  
1 khob sungold cherry tomatoes, muab hlais nrab  
1 khob taum dub  
1/4 khob salsa  
1/4 khob roj olive  
1/4 khob feta cheese, cov ua hmoov tej thooj

Lus Taw Qhia Rau Cov Neeg Laus

Siv lub tshuab hlais (spiralizer) cov zucchini kom nyias li ib co mij.

Lus Taw Qhia Rau Cov Menyuam Yaus

- Siv ib ram riam los hlais cov ntug ntawm lub zucchini. Ces muab cia ib pliag mam siv.
- Muab cov txiv lws phua ob sab. Ces muab cia ib pliag mam siv.
- Kom ib tug neeg laus pab muab ib lub zucchini tso rau lub tshuab hlais kom ua ib co mij. Muab tus tes tig kom zom lub zucchini ua mij. Rov qab ua li no kom txiav tag.
- Muab cov mij zucchini no tso rau ib lub tais. Muab cov cherry tomatoes, taum dub, roj olive, thiab salsa xyaw nrog. Muab cov tsij feta tso rau.

## **Ua Dib Liab Thiab Dib Xam Lav Noj (Minted Watermelon Cucumber Salad Recipe)**

Txaus noj: 4-6 khob xam lav

Khoom Sib Tov

1/2 lub dib liab medium, muab txiav ua tej thooj 1/2" cubes

2 lub dib, muab txiav ua tej thooj 1/2" cubes

8 nplooj pum hub

1 lub txiv maj naus, phua ua ob sab

Lus Taw Qhia Rau Cov Neeg Laus

Siv ib rab riam loj los hlais lub dib liab ua tej thooj.

Lus Taw Qhia Rau Cov Menyuum Yaus

- Muab lub dib liab thiab dib hlais ua tej thooj ces tso rau ib lub tais loj loj.
- Siv koj txhais tes los muab cov nplooj pum hub dua ua tej daim me me.
- Ces muab xyaw cov dib liab thiab dib.
- Nyem cov kua maj naus rau lub tais uas muaj cov dib nyob hauv.
- Maj mam muab do. Muab rau noj lauj!

## **Ua Xam Lav Elote Noj (Elote Salad Recipe)**

Txaus noj: 2 mus rau 2 1/2 khob

Khoom Sib Tov

3 lub pob kws

1/4 khob sour cream lossis Mexican crema

1/4 khob zaub ntshwb

Kua ntawm 1 lub maj naus

1 teaspoon hmoov kua txob, nyob ntawm koj xav tso

1/2 teaspoon hwj txob

1/4 teaspoon ground oregano

2 Tablespoons cov cotija cheese zom kom mos

Lus Taw Qhia Rau Cov Neeg Laus

Pab cov menyuam ua noj ntawm qhov cub.

Lus Taw Qhia Rau Cov Menyua Yaus

- Muab cov plhaub pob kws tev. Siv ib rab ciaj los tais cov pob kws no tso rau lub qhov cub, taws qhov cub kom yau ci cov pob kws no. Ci cov pob kws no li ntawm 2-3 feeb. Koj yuav pib hnov tsw ha thiab pob kws tawg, ib yam li kib pob kws. Lub pob kws yuav pib dub tuaj. Ces tam sim no, tig lub pob kws ci rau sab tod, li ntawm 2-3 feeb. Rov ua li no rau cov pob kws tagrho. Muab tej pob kws cia kom txias rau li ntawm 5 feeb.
- Thaum tseem cia cov pob kws txias, muab cov zaub ntshw tsuav lossis muab dua. Ces muab tso rau ib lub tais loj loj.
- Ces siv ib rab riam pleev nplem los kuam cov pob kws rau hauv lub tais loj. (Tswv yim: saib peb daim yeeb yaj kiab qhia ua li no!)
- Ntsuas thiab tov cov sour cream lossis crema, zaub ntshwb, kua maj naus, hmoov kua txob (yog tias koj siv), hwj txob, oregano, thiab cotija cheese. Muab do ua ke. Noj lauj!



## **Ua Mov Daj thiab Xam Lav Kale Noj (Brown Rice & Kale Salad Recipe)**

Txaus noj: 1 1/2 khob

Khoom Sib Tov

1 khob mov daj

1/4 khob kale, muab suam (lossis lwm yam zaub xam lav twg los tau)

1/4 kho carrots, zom kom mos

1 Tablespoon dos

3 ceg zaub ntxhwb, hlais kom nyias (nyob ntawm koj xav tso)

1/4 khob Honey Soy Dressing

Lus Taw Qhia Rau Cov Neeg Laus

Saib xyuas thiab pab seb cheem tsum kev pab twg.

Lus Taw Qhia Rau Cov Menyuum Yaus

- Siv tej riam yas lossis koj txhais tes los muab cov zaub kale dua, cov dos, thiab zaub ntxhwb hlais kom me. Muab tso rau ib lub tais me.
- Siv ib lub twj kuam cov carrot kom mos ces muab ntxiv nrog cov zaub nyob hauv lub tais.
- Hauv ib lub tais loj, muab cov mov thiab cov zaub sib xyaw ua ke.
- Tov cov Honey Soy Dressing ces muab sib xyaw.
- Muab rau noj lauj!

## Ua Mij Soba Xam Lav Noj (Soba Noodle Salad Recipe)

Txaus noj: 6-8 khob

Khoom Sib Tov

13 ounces cov mij soba uas qhuav lawm

1 khob zaub (seasonal vegetables), muab hlais kom me\*

1 lub dib, hlais kom nyias

5 dos, muab hlais

1 tes zaub ntshwb, muab hlais – li ntawm 1/2 khob

1 carrot, muab zom kom mos – li ntawm 1 khob

1/2 lub taub hau zaub qhwv me me, muab zom kom mos – li ntawm 2 khob

1 khob Sesame Lime Dressing

\*cov zaub raws caij nyoog seasonal vegetable: 2 lub zucchini thaum txog caij sov, 2 lub kua txob phawv thaum caij nplooj zeeg

### Lus Taw Qhia Rau Cov Neeg Laus

- Muab dej kub rhaub hauv ib lub lauj kaub loj, ces muab cov mij soba tso rau hauv thiab cia kom npau raws li cov lus qhia ntawm nws lub hnab ntim mij hais, lossis hau kom cov mij muas tuaj. Ua zoo saib thiab muab do tas li.
- Hliv cov dej pov tseg ces muab dej txias los yang cov mij. Muab tso cia ib pliag mam siv.

### Lus Taw Qhia Rau Cov Menyuum Yaus

- Muab cov zaub zucchini, dib, dos, thiab zaub ntshwb hlais. Muab tso cia ib pliag mam siv.
- Siv cov qhov loj ntawm koj lub kuam zaub (grater), kuam zom kom txaus 1 khob carrot thiab ib sab ntawm lub zaub qhwv. Muab tso cia ib pliag mam siv.
- Muab tagrho cov mij soba, zucchini, dib, dos, carrot, thiab zaub qhwv ua ke.
- Muab cov kua Sesame Lime Dressing tov rau cov zaub thiab mij ces muab do xyaw ua ke. Muab rau noj tam sid!

## Ua Kua Sesame Maj Naus (Sesame Lime Dressing Recipe)

Txaus noj: li ntawm 1 khob

Khoom Sib Tov

1 lub qej, hlais kom nyias nyias

2 teaspoons roj sesame

1/3 khob rice vinegar

1/3 khob soy sauce

2 Tablespoons honey

Cov kua thiab tawv (lime zest) los ntawm lub 1 maj naus

Lus Taw Qhia Rau Cov Neeg Laus

Pab cov menyuam ntsuas cov khoom sib tov.

Lus Taw Qhia Rau Cov Menyuam Yaus

- Siv ib lub twj tsuav mov lossis rab riam los hlais kom cov qej mos nyoos.
- Ntsuas thiab tov cov roj sesame, rice vinegar, soy sauce rau ib lub hwj uas muaj hau uas kaw tau.
- Tov cov qej, kua maj naus, thiab tawv maj naus rau hauv.
- Muab lub hwj kaw kom ntom, thiab co mus co los kom cov khoom sib tov zoo.

## Ua Pob Kws Maj Naus Nrog Kua Txob Noj (Chile Lime Street Corn Recipe)

Txaus noj: 4 lub pob kws

Khoom Sib Tov

4 lub pob kws qab zib, muab cov plhaub tev tawm

1/4 khob roj olive

1 Tablespoon hmoov kua txob

1 Tablespoon dried oregano

1 Tablespoon hwj txob

1 teaspoon ntsev

1 lub maj naus, muab hlais ua peb plaub sab

Lus Taw Qhia Rau Cov Neeg Laus

- Taws qhov cub kom yau (medium). Siv ib rab ciaj los tais cov pob kws ci ntawm qhov cub, muab tig ci rau txhua sab li ntawm txhua 1-2 feeb, kom hnov cov pob kws tawg thiab ci kom nkig rau txhua sab.
- Muab cov pob kws uas siav lawm tshem tawm thiab cia nyob kom txias li ntawm 5 feeb, txias tsim nyog rau menyuam kov tau.

Lus Taw Qhia Rau Cov Menyuam Yaus

- Ntsuas cov roj olive, hmoov kua txob, oregano, hwj txob thiab ntsev ces muab tov rau hauv ib lub tais me me.
- Muab rab pleev kua (pastry brush) los pleev roj rau cov pob kws. Muab cov pob kws tso rau ib lub phaj tais loj. Phoo cov txuj lom rau lub pob kws, muab tig sab kom tso txuj lom txhij.
- Rov ua li tau hais no kom siv tagrho cov hmoov txuj lom. Nyem kua maj naus rau txhua lub pob kws.
- Noj thaum tseem sov.

## **Kua Peruvian Ntsuab Ntsw (Peruvian Green Dip)**

Txaus noj: 2 khob kua

### **Khoom Sib Tov**

1 lub kua txog phawv jalapeño, muab hlais ua plaub feem thiab tshem tawm tus cag

1 lub qej, muab plhaub tev

1/2 khob mayonnaise

1 teaspoon roj olive

Kua los ntawm ib lub maj naus

1/4 ntawm ib lub zaub romaine lettuce, muab hlais ua tej daim, txhem tawm cov ntug

1 khob zaub ntshwb

3 tus dos, muab hlais tsis loj tsis me, txhem tawm cov ntug

Tso ntsev raws li nyiam

### **Lus Taw Qhia Rau Cov Neeg Laus**

Pab siv lub tshuab zom zaub mov.

### **Lus Taw Qhia Rau Cov Menyuam Yaus**

- Muab tagnrho cov khoom hais saud sib tov tso rau ib lub tshuab zom zaub mov. Ces muab zom kom sib xyaw thiab ua kua.
- Tswv yim: Siv cov kua no los ntsws tej zaub, lossis muab tso rau taco noj thiab tso rau tej sandwich noj los tau.