

Bibim Guksu (Spicy Cold Noodle Salad)

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 8 ounces thin noodles (soba, spaghetti, or angel hair pasta)
- 1/2 medium cabbage (red or green), thinly sliced
- 1 small carrot, peeled and thinly sliced
- 1 small cucumber, peeled and thinly sliced
- 4 lettuce leaves, thinly sliced
- 2 tablespoons gochujang or sriracha
- 1 tablespoons honey or maple syrup
- 2 tablespoons vinegar (rice or apple cider vinegar)
- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- Optional toppings: kimchi, hard-boiled egg, sesame seeds

Instructions

STEP 1: Prepare noodles as directed on the package and let cool.

STEP 2: While noodles are cooking, whisk together gochujang (or sriracha), honey, vinegar and soy sauce in a small bowl.

STEP 3: Combine noodles, vegetables, sauce with desired toppings and serve.



- **Make it Gluten-Free:** Use gluten-free soy sauce or tamari instead of regular soy sauce, and gluten-free soba noodles.
- **Ingredient Swap:** Almost any fresh vegetable will work! Try radishes, spring mix, sprouts and avocado.



Per Serving: 280 Calories | 58g Carbs | 10g Sugar | 6g Fiber | 2g Fat (0g Sat Fat) | 10g Protein | 360mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

ቢቢም ጉክሱ (በቅመማ ቅመም ያበደ ቀዝቃዛ የኑድል ሳላድ)

የገበታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 8 አውንስ ቀጭን ኑድልስ (ሶባ፣ ስፓጌቲ፣ ወይም ኤንጅል ሄር ፓስታ)
- ½ መካከለኛ ጥቅል ጎመን (ቀይ ወይም አረንጓዴ)፣ በቀጭኑ የተከተፈ
- 1 ትንሽ ካሮት፣ ተልጦ፣ በቀጭኑ የተከተፈ
- 1 ትንሽ ኩክምበር፣ ተልጦ በቀጭኑ የተከተፈ
- 4 የሰላጣ ቅጠል፣ በቀጭኑ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ gochujang ወይም sriracha
- 1 የሾርባ ማንኪያ ማር ወይም የሚጥል ሲረፕ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ (የሩዝ ወይም የአፕል ሳይደር ኮምጣጤ)
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዝቅተኛ-ሶዲየም የአኩሪ አተር ሶስ
- እንደአማርጭነት ከላይ የሚጨፍ:- ኪሚቺ፣ በደንብ የተቀቀለ እንቁላል፣ የሰሊጥ ዘር

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በማሽጊያው ላይ እንደተጠቀሰው ኑድል ያብስሉ እና እንዲቀዝቅዝ ይተውት።

ደረጃ 2:- ኑድሉ እየበሰለ፣ gochujang (ወይም sriracha)፣ ማር፣ ኮምጣጤ እና የአኩሪ አተር ሶስ በጎድጋዳ ሳህን ውስጥ ይምቱ።

ደረጃ 3:- ኑድል፣ አትክልት፣ ሶስ ከሚፈልጉት ጣፋጮች ጋር ያዋህዱ እና ያቅርቡ።



- **ከግሉቲን-ነፃ ያድርጉት:-** ተለመደው አኩሪ አተር ሶስ ይልቅ ከግሉቲን-ነፃ አኩሪ አተር ሶስ ወይም ታማሪ እና ከግሉቲን-ነፃ ሶባ ኑድልስ ይጠቀሙ።
- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ማንኛውንም ፍሬሽ አትክልት መጠቀም ይቻላል። ቀይስር፣ ስፕሪንግ ሚክስ (spring mix) ፣ በቆልት እና አሾካዶን ይምክሩ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 280 ካሎሪዎች | 58g ካርቦት | 10g ስኳር | 6g አስር | 2g ስብ (0g ሳቼሬትስ ስብ) | 10g ፕሮቲን | 360mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።