

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

Bibim Guksu (salade de nouilles froides épicées)

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 8 onces (225 g) de pâtes fines (soba, spaghetti ou cheveux d'ange)
- ½ chou moyen (rouge ou vert), émincé finement
- 1 petite carotte, pelée et coupée en fines rondelles
- 1 petit concombre, pelé et coupé en fines tranches
- 4 feuilles de laitue, finement émincées
- 2 cuillères à soupe de gochujang ou de sriracha
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe de vinaigre (vinaigre de riz ou de cidre de pomme)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja à faible teneur en sel
- Garnitures optionnelles : kimchi, œuf dur, graines de sésame

Instructions

ÉTAPE 1: Préparez les nouilles en suivant les instructions sur l'emballage et laissez refroidir.

ÉTAPE 2: Pendant que les nouilles cuisent, mélangez le gochujang (ou la sriracha), le miel, le vinaigre et la sauce soja dans un petit bol.

ÉTAPE 3: Mélangez les nouilles, les légumes et la sauce avec les garnitures de votre choix, puis servez.



- **Option sans gluten :** Utilisez de la sauce soja sans gluten ou du tamari à la place de la sauce soja ordinaire, et des nouilles soba sans gluten.
- **Échange d'ingrédients :** Pratiquement tous les légumes frais feront l'affaire ! Essayez des radis, un mélange printanier, des pousses et de l'avocat.



Par portion : 280 calories | 58 g de glucides | 10 g de sucre | 6 g de fibres | 2 g de lipides (0 g de lipides saturés)
| 10 g de protéines | 360 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes