

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

Mì trộn cay Hàn Quốc (Bibim Guksu)

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 8 ounce mì sợi mỏng (có thể dùng mì soba, mì spaghetti hoặc mì capellini)
- ½ bắp cải tím hoặc bắp cải xanh cỡ vừa, thái sợi mỏng
- 1 củ cà rốt nhỏ, gọt vỏ và thái sợi mỏng
- 1 quả dưa leo nhỏ, gọt vỏ và thái sợi mỏng
- lá xà lách, thái sợi
- 2 thìa canh tương ớt Hàn Quốc (gochujang) hoặc tương ớt Sriracha
- 1 thìa mật ong hoặc siro lá phong
- 2 thìa canh giấm (giấm gạo hoặc giấm táo)
- 1 thìa canh nước tương với hàm lượng natri thấp
- Topping tùy chọn: Kim chi, trứng luộc chín, mè rang

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Luộc mì theo hướng dẫn trên bao bì, sau đó xả nước lạnh cho nguội và để ráo.

BƯỚC 2: Trong lúc luộc mì, trộn đều tương ớt Hàn Quốc (hoặc Sriracha), mật ong, giấm và nước tương trong một bát nhỏ.

BƯỚC 3: Cho mì, rau củ và nước sốt và loại topping yêu thích vào tô lớn, trộn đều.



- **Bữa ăn không chứa gluten:** Dùng nước tương không chứa gluten hoặc tamari thay cho nước tương thông thường và mì soba không chứa gluten.
- **Thay thế nguyên liệu:** Bạn có thể thay thế bằng nhiều loại rau củ tươi khác! Hãy thử củ cải đỏ, rau mầm, xà lách hỗn hợp và trái bơ.



Trong mỗi khẩu phần: 280 Calo | 58g Tinh bột | 10g Đường | 6g Chất xơ | 2g Chất béo (0g Chất béo bão hòa) | 10g Protein | 360mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes