

## SAMBUSAS ĐÚT LÒ

**Thời gian chuẩn bị:** 15 phút

**Thời gian nấu:** 15 phút

**Nguyên liệu trong hộp:**

- 1 ½ chén đậu lăng, nấu chín
- 1 (15 oz) cà rốt không muối đóng hộp, rửa sơ và để ráo

**Nguyên liệu khác cần có:**

- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), thái hạt lựu
- 12 vỏ dùng để cuốn chả
- 1 muỗng canh bột tỏi
- ½ muỗng cà phê bột thì là
- ½ muỗng cà phê bột quế

**Chỉ dẫn:**

1. Làm nóng sẵn lò nướng ở nhiệt độ 400 F
2. Trộn đậu lăng đã nấu chín, cà rốt, hành và gia vị vào âu đựng dùng được trong lò vi sóng; nấu tầm 30 giây.
3. Múc từng muỗng nhân đã chuẩn bị rồi đặt vào giữa vỏ dùng để cuốn chả.
4. Gói lại từng cuốn chả, dùng nước để dán lại mép cây chả.
5. Đặt vào khay nướng và nướng tầm 10 phút. Lật sambusas lại và nướng thêm 10 phút hoặc cho đến khi vàng.

**Mẹo:** Nhúng bánh sambusas qua trứng (1 trái trứng đánh tan + 1 muỗng canh sữa 1%) trước khi nướng.



**Thành phần dinh dưỡng\***

**Tổng số khẩu phần:** 12  
**Kích cỡ khẩu phần:** 1 bánh sambusa  
**Lượng calo:** 98  
**Chất béo:** 0 g  
**Natri:** 199 mg  
**Carbohydrate:** 20 g  
**Chất xơ:** 3 g  
**Chất đạm:** 5 g  
**Khẩu phần carbohydrate:** 1 ½

*\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu lăng nấu chín, cà rốt thái hạt lựu đóng hộp không muối (để ráo), vỏ cuốn chả đông lạnh Nasoya, củ hành tây nhỏ, và gia vị.*