

Thời gian chuẩn bị: 3 phút

Thời gian nấu: 20 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 1 chén đậu đỏ đông hộp không muối, rửa sơ và để ráo
- 1 chén cà chua cắt hạt lựu đông hộp ít muối

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), băm nhuyễn
- 1 muỗng cà phê bột gừng
- 1 muỗng cà phê bột tỏi
- ½ muỗng cà phê bột thì là

Chỉ dẫn:

1. Cho hành vào chảo và nấu lửa vừa cho đến khi hành chín (3-4 phút).
2. Cho cà chua cắt hạt lựu và gia vị vào; trộn đều và nấu tầm 1 phút.
3. Cho đậu đỏ vào; đậy nắp chảo lại và nấu tầm 10 phút với lửa nhỏ.
4. Lấy ra khỏi bếp. Sử dụng máy xay sinh tố để xay nhuyễn các thành phần trên hoặc dùng dũa để nghiền chúng trong âu đựng.

Mẹo: Dùng kèm với rau tươi như cà rốt hoặc cần tây như món ăn nhẹ hoặc bữa phụ thịnh soạn.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 8
Kích cỡ khẩu phần: ¼ chén
Lượng calo: 41 kcal
Chất béo: 0 g
Natri: 50 mg
Carbohydrate: 8 g
Chất xơ: 3 g
Chất đạm: 2 g
Khẩu phần carbohydrate: ½

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu đỏ ít muối dưới 50%, cà chua cắt hạt lựu không muối, củ hành tây nhỏ, và gia vị.*