

# Kib Mij Yij Pooj Noj (Stir Fried Japanese Noodles Recipe)



Ua Txaus Noj: 2 khob

## Khoom Sib Tov

1/2 Tablespoon roj olive  
4 lub qej, muab tsuav mentsis  
1 small carrot, muab hlais kom nyias nyias  
1/4 hauv paus dos loj, muab hlais kom nyias nyias  
1 teaspoon roj sesame  
1 pob 7 oz udon noodles (cov mij fawm tuab tuab)  
1 teaspoon soy sauce, lossis tso raws li siab nyiam  
1/2 teaspoon naab pas, lossis tso raws li siab nyiam  
2 pob zaub ntsuab greens (bok choy lossis choi sum), muab cov nplooj txhem  
1 lub qe, muab do kom sib xyaw lub nkaub  
2 kua txob Thaib liab, muab hlais kom nyias nyias (nyob ntawm koj xav ua)  
1 Tablespoon soy sauce (nyob ntawm koj xav tso)

## Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Pab saib xyuas cov menyuam kom paub siv riam thiab ua noj ntawm qhov cub.

## Lus Taw Qhia Rau Cov Menyuam Yaus

- Hauv ib lub yias, taw qhov cub kom yau (medium) muab roj tso rau hauv ces kib cov qej. Kib 1 feeb, ces ntxiv cov carrot thiab dos. Muab kib li ntawm 2-3 feeb kom cov carrot mos.
- Muab cov roj sesame thiab cov mij udon do rau. Siv rawg chopsticks los do kom cov mij txhob sib nplaum ua ke hauv lub yias. Muab kib ntxiv li ntawm 3 feeb kom cov mij muas. Tso cov soy sauce thiab naab pas rau hauv.
- Tso cov zaub ntsuab thiab kib li ntawm 2-3 feeb kom cov zaub siav tiamsis tseem tsis tau tuag.
- Muab cov mij thiab cov zaub theej tso rau ib lub tais. Ces siv tib lub yias ntawd, los kib qe. Thaum twb yuav siav lawm, muab cov mij thiab zaub tso rau hauv. Muab kib xyaw nrog lub qe thiab sib xyaw do txhua yam ua ke.
- Nyob ntawm koj xav tso: Muab cov kua txob Thaib tso rau ib lub tais me me. Tso cov soy sauce nrog. Muab cov mij thiab zaub ntsuab cov kua no yog koj xav noj kom ntsim!

Nej Cov Ncuav Xees Viv Tuaj Yeem Pab Tau Ntiaj Teb! Ntaub Ntawv Kawm Paub Txog Zaub Mov © 2021 Chaw Paub Txog Zaub Mov. Cov cais tas nrho raug ceev tseg.

Txwv tsis pub luam theej los yog faib tawm yog tsis muaj ntawv sau tso cai.

**Nriav cov ntawv qhia ua zaub mov ntxiv nyob rau ntawm:**  
[www.foodliteracycenter.org](http://www.foodliteracycenter.org)

