

# **LASER PULSE**

**Long-term Assistance and Services for Research (LASER)  
Partners for University-Led Solutions Engine (PULSE)**

## **Conservation and Introduction of Naturally Salt Tolerant Crops in Coastal Provinces: A Halophytes Cookbook**

**SUPPLEMENT TO AGREEMENT NO. AID 7200AAI8CA00009**

**AOR Name:** Kevin Roberts

**April 29, 2023**

This publication was produced for review by the United States Agency International Development (USAID). It was produced for the PULSE Project, managed by Purdue University. The views expressed in this publication do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.



## ABOUT LASER PULSE

LASER (Long-term Assistance and Services for Research) PULSE (Partners for University-Led Solutions Engine) is a five-year, \$70M program funded through USAID's Innovation, Technology, and Research Hub, that delivers research-driven solutions to field-sourced development challenges in USAID partner countries.

A consortium led by Purdue University, with core partners Catholic Relief Services, Indiana University, Makerere University, and the University of Notre Dame, implements the LASER PULSE program through a growing network of 3,400+ researchers and development practitioners in 74 countries.

LASER PULSE collaborates with USAID missions, bureaus, and independent offices, and other local stakeholders to identify research needs for critical development challenges, and funds and strengthens the capacity of researcher-practitioner teams to co-design solutions that translate into policy and practice.

## ABOUT CONSERVATION AND INTRODUCTION OF NATURALLY SALT TOLERANT CROPS IN COASTAL PROVINCES

Vietnam is a country with vast marine resources where up to 1.7 million hectares of land is inundated with saline water each year. A wide variety of salt-tolerant plants, also known as halophytes, occur in salt marshes around the world. Our project is to develop incentives for farmers to invest in pollution control measures that conserve freshwater resources, enhance the productivity of underutilized crops with natural tolerance to high salinities, and reduce the discharge of untreated water from into public water bodies. The naturally salt-tolerant crops are introduced and produced by farmers for enhancing the genetic diversity of crops produced in coastal farmers which will build resilience among agricultural communities against the effects of climate change.

### Introduction

This cookbook accompanies the objectives of the project by providing clear and practical uses for the crops included within the research programme. It is designed to provide an introduction of how halophyte species can be integrated and indeed enhance dishes which are common in Vietnam and other areas of South-East Asia. The collection includes various recipes based around the three halophyte species; *Sueda maritima*, *Portulaca oleracea*, and *Chenopodium album*.

## TABLE OF CONTENTS

<b>1. Annual Sea-Blite/Rau nhót (Suaeda Maritima)</b>	<b>4</b>
1.1. Annual Sea-Blite Salad / Nộm rau nhót	5
1.2. Annual sea-blite salad with dried beef/ Nộm rau nhót thịt bò khô	7
1.3. Stir-Fried Annual Sea-Blite with Beef / Rau Nhót Xào Thịt Bò	9
<b>2. Common Purslane / Rau Sam (Portulaca oleracea L.)</b>	<b>11</b>
2.1. Purslane salad / Nộm Rau Sam	12
2.2. Stir-fry Purslane with Shrimp / Rau Sam Xào Tôm	13
2.3. Purslane Soup with shrimp / Canh Tôm Rau Sam	14
<b>3. White Goosefoot / Rau Muối (Chenopodium Album L.)</b>	<b>17</b>
3.1. Stir-Fry White Goosefoot Greens / Rau Muối Xào	18
3.2. White Goosefoot Salad Korean Style/ Nộm Rau Muối Kiểu Hàn Quốc	19

## I. Annual Sea-Blite/Rau nhót (*Suaeda Maritima*)



*Suaeda maritima* is a species of flowering plant in the family Amaranthaceae that has the binomial name *Suaeda maritima* (L.) Dumort., it is known by many common names rau thông muối, rau nhót, or rau nhót biển (Vietnamese) and herbaceous seepweed, or annual sea-blite (English).

*Annual sea-blite* can biosynthesize natural substances with powerful antioxidant activity and is considered a renewable source of energy, food, and edible oil for a larger number of populations living in harsh environments (Mohammed, 2020).

Pornpitakdamrong and Sudjaroen (2014) reported that the nutritional value of 100g of annual sea-blite:

Rau nhót biển là một loài thực vật có hoa thuộc họ dền (Amaranthaceae), có tên khoa học là *Suaeda maritima* (L.) Dumort., chúng có nhiều tên gọi khác như: rau thông muối, hoặc rau nhót, rau nhót biển (tiếng Việt) hay herbaceous seepweed, hoặc annual sea-blite (tiếng Anh).

Rau nhót có thể sinh tổng hợp các hợp chất tự nhiên với hoạt tính chống oxy hóa mạnh và được coi là nguồn năng lượng tái tạo, nguồn thực phẩm và dầu ăn cho một số lượng lớn hơn dân cư sống trong môi trường khắc nghiệt (Mohammed, 2020).

Pornpitakdamrong and Sudjaroen (2014) nghiên cứu và báo cáo thành phần dinh dưỡng trong 100g rau nhót biển gồm:

Thành phần Composition	Giá trị Value	Thành phần Composition	Giá trị Value
Nước (%) <i>Water</i>	91.22	Dường carbohydrate (%) <i>Carbohydrate</i>	4.85
Protein thô (%) <i>Crude protein</i>	1.71	Tổng năng lượng (Kcal/100g) <i>Total calories</i>	4.59
Chất béo thô (%) <i>Crude fat</i>	0.63	Vitamin A (µg/100g)	7982
Tro (%) <i>Ash</i>	1.59	Vitamin E (mg/100g)	2.80
Chất xơ (%) <i>Dietary fiber</i>	4.10		



## I.1. Annual Sea-Blite Salad / Nộm rau nhót

### INGREDIENTS

- Sea blite – young parts: 500g
- Roasted peanut: 100g
- 1 teaspoon sugar
- 5 lemon leaves
- 1 chilli pepper
- Mung bean sprouts: 100gr (optional)
- 1 carrot (optional)
- 1 tablespoon lime juice
- Seasoning powder

### NGUYÊN LIỆU

- Phần non rau nhót: 500g
- Đậu phộng (lạc) rang sẵn: 100gr
- Đường ½ muỗng cà phê
- 5 lá chanh
- 1 quả ớt tươi
- Giá: 100gr (tùy ý)
- 1 củ cà rốt (tùy ý)
- 1 muỗng nước cốt chanh
- Bột nêm

### METHOD

#### Step 1. Materials preparing

- Annual sea-blite: wash thoroughly, soak the vegetables in fresh water for about 30 minutes to reduce the saltiness and then take them out and let them dry.
- Carrots: wash, peel and grate
- Lemon leaves: wash and chop.
- Mung bean sprouts: wash and blanch in hot water -

### CÁCH LÀM

#### Bước 1. Sơ chế nguyên liệu

- Rau nhót: rửa sạch và ngâm rau trong nước khoảng 30 phút cho bớt mặn rồi vớt ra, để ráo nước.
- Cà rốt: Gọt vỏ, bào thành sợi.
- Lá chanh: Rửa sạch thái chỉ.
- Giá: Rửa sạch, chần sơ qua nước nóng - lưu ý, không chần giá quá chín.



*Step 2. Boil the annual sea-blite*

- Put the vegetables in boiling water, boil for about 2-3 minutes and then take them out.
- Immediately soak in cold water.
- When they have cooled, squeeze the sea-blite with your hands thoroughly to remove the excess water.

*Bước 2. Luộc rau nhót*

- Bỏ rau vào nước sôi, cho sôi lại khoảng 2-3 phút rồi vớt rau ra rồi.
- Ngâm ngay vào nước sôi để nguội.
- Khi rau đã nguội, bạn dùng tay vắt rau nhót thật kỹ để loại bỏ bớt phần nước thừa.

*Step 3. Mix the annual sea-blite salad*

- Put the squeezed annual sea-blite in a bowl.
- Add here the blanched mung bean sprouts, sliced lime leaves, grated carrots, lime juice, sugar, seasoning powder and lime juice.
- Mix well by hand.

*Bước 3. Trộn rau nhót*

- Cho rau nhót đã vắt nước vào bát tô.
- Lần lượt thêm vào giá đã chần sơ, lá chanh thái chỉ, cà rốt bào sợi, nước cốt chanh, đường, bột nêm cùng nước cốt chanh.
- Dùng tay trộn đều lên.



*Step 4. Enjoy the salad*

- After mixing the annual sea-blite salad, let it sit for about 20 minutes. When you're ready to serve it, take it out on a plate and put the roasted peanuts on top.



- Enjoy the salad!

**Bước 4. Hoàn thành**

- Rau nhót sau khi trộn xong để khoảng 20 phút cho ngấm thì gấp ra đĩa, rắc đậu phộng (lạc) lên trên.
- Thưởng thức món ăn!

**I.2. Annual sea-blite salad with dried beef/ Nộm rau nhót thịt bò khô****INGREDIENTS**

- Annual sea-blite: 500g
- Dried beef: 100g
- A lime
- 1 chili pepper
- 100g groundnut
- 2 tsp sugar
- 1 tsp fish sauce
- Spearmint

**NGUYÊN LIỆU**

- Rau nhót: 500g
- Thịt bò khô: 100g
- Chanh: 1 quả
- Ớt sừng: 1 quả
- Lạc: 100g
- Đường: 2 thìa cà phê
- Nước mắm: 1 thìa cà phê
- Rau húng lủi





**METHOD**

*Step 1.* Removing the roots of annual seablite, pick up the young shoots, wash, then soak in water for 30 minutes to reduce the natural salty taste.



*Step 2.* Boiling water, then add the annual seablite, after vegetables boil, squeeze out all the water, use chopsticks to separate the tops.



*Step 3.* Mix boiled spinach with spearmint, fish sauce, lime, sugar, MSG, chili, peanuts and dried beef.

**CÁCH LÀM**

*Bước 1.* Rau nhót bỏ rễ, nhặt các ngọn non, rửa sạch, sau đó ngâm trong nước chừng 30 phút cho giảm bớt vị mặn tự nhiên

*Bước 2.* Đun một nồi nước sôi rồi cho rau nhót vào, luộc chín, sau đó vắt hết nước, dùng đũa đánh rời ra từng ngọn

*Bước 3.* Trộn rau nhót đã luộc chín với rau thơm, nước mắm, nước chanh, đường, mì chính, ớt, lạc và thịt bò khô.

### I.3. Stir-Fried Annual Sea-Blite with Beef / Rau Nhót Xào Thịt Bò



#### INGREDIENTS

- Sea-blite: 300g
- Beef: 100g
- Garlic: a few cloves
- Seasoning: salt, sugar, seasoning powder
- Roasted peanuts, red chili pepper

#### METHOD

*Step 1.* Wash the annual sea-blite thoroughly, soak the vegetables in fresh water for about 30 minutes to reduce the saltiness and then take them out and let them dry.

*Step 2.* Peel and mince garlic.

*Step 3.* Put the pot on the stove, bring the water to a boil, add the annual sea-blite to the boiling water, then take them out and rinse them with cold water.

#### NGUYÊN LIỆU

- Rau nhót: 300g
- Thịt bò: 100g
- Tỏi: vài tép
- Gia vị: đường, hạt nêm
- Đậu phộng (lạc) rang, ớt đỏ

#### CÁCH LÀM

*Bước 1.* Rau nhót: rửa sạch và ngâm rau trong nước khoảng 30 phút cho bớt mặn rồi vớt ra, để ráo nước.

*Bước 2.* Tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn.

*Bước 3.* Bắc nồi lên bếp, cho nước vào đun sôi, nước sôi cho rau nhót vào luộc sơ rồi vớt ra tráng qua nước lạnh.

*Step 4.*

- Add cooking oil to another pan over medium heat. When the oil is hot, stir in the minced garlic.
- Add beef to stir-fry, add salt, sugar, and seasoning powder (to taste).
- Stir-fry the beef for about 2 minutes, then add the annual sea-blite, adjust seasoning as needed.
- Stir until the sea-blite is cooked evenly, then turn off the stove.

*Step 5.* Put the mixture on a plate, top with roasted peanuts and red chili pepper and serve it with hot rice.

*Bước 4.*

- Bắc một chảo khác lên bếp, cho dầu ăn vào, dầu nóng thì cho tỏi băm vào phi thơm tỏi.
- Sau đó cho bò vào xào, nêm các gia vị muối, đường, hạt nêm theo khẩu vị.
- Xào thịt bò khoảng 2 phút thì cho rau nhót vào và nêm nêm lại gia vị lần nữa.
- Đảo qua lại cho rau nhót chín đều thì tắt bếp.

*Bước 5.* Cho rau xào ra đĩa, rắc đậu phộng rang và ớt đỏ lên trên rồi đem lên ăn cùng cơm nóng.

## 2. Common Purslane / Rau Sam (*Portulaca oleracea* L.)



Purslane is a member of the Portulacaceae family and has the scientific name *Portulaca oleracea*. It is an herbaceous weed being well adapted to warm and moist environments.

Purslane has been identified as a rich source of nutrients such as omega-3 ( $\omega$ -3) fatty acids which are recommended for a healthy diet (i.e. antioxidants, vitamins and amino acids). It is commonly used for human consumption, animal feed and for medicinal purposes.

The stem and leaves are palatable and can be used in salad, boiled, or steamed and has mild salty/sour taste.

Md. K. Uddin (2014) reported that the nutritional value of 100g of common purslane:

Rau sam hay còn được gọi là mã xỉ hiện, là một loài thực vật thuộc họ rau sam (Portulacaceae), có tên khoa học là *Portulaca oleracea*. Nó là một loại cây thân cỏ thích nghi tốt với môi trường ẩm áp và ẩm ướt.

Rau sam được nghiên cứu là có nguồn dinh dưỡng dồi dào như axit béo omega-3 ( $\omega$ -3) được khuyến dùng cho chế độ ăn uống lành mạnh, bởi vì đặc tính chống oxy hóa, vitamin và axit amin. Nó thường được sử dụng cho con người, thức ăn chăn nuôi và cho các mục đích y tế.

Rau có vị hơi chua và mặn, thân và lá có thể dùng tươi như trộn salad hoặc luộc và hấp.

Theo Md. K.Uddin (2014) nghiên cứu và báo cáo thành phần dinh dưỡng trong 100g rau sam gồm:



Thành phần Composition	Giá trị Value	Thành phần Composition	Giá trị Value
Protein (%) <i>Protein</i>	2	Dường carbohydrate (%) <i>Carbohydrate</i>	3
Chất béo tổng hợp (%) <i>Total fat</i>	0.5	Tổng năng lượng (Kcal/100g) <i>Total energy</i>	16
Kali (%) <i>Potassium</i>	10.5	Vitamin A (%) <i>Vitamin A</i>	44
Canxi (%) <i>Calcium</i>	6.5	Vitamin C (%)	35
Nước (%) <i>Water (%)</i>	93%	Axit alpha-linolenic (ALA) (mg/100g) <i>Alpha-linolenic acid</i>	300-400

## 2.1. Purslane salad / Nộm Rau Sam

### INGREDIENTS

- Purslane 500g
- 6 cloves garlic
- 2 stalks green onions
- 2 teaspoons sugar
- 2 tablespoons soy sauce,
- 4 teaspoons oyster sauce
- Salt and pepper
- Cooking oil
- Red chili pepper

### METHOD

*Step 1. Wash individual stems of purslane thoroughly.*

*Step 2. Boil water, add a pinch of salt, and then add purslane. Cook for 1 minute.*

*Step 3. Remove the purslane to a plate.*

*Step 4. Make the garlic mixture*

Add oil in a skillet over medium heat. Once hot, add garlic, chopped green onions, red chili peppers, sugar, soy sauce, and oyster sauce. Stir-fry for 1 minute.

*Step 5. Add the garlic mixture to the purslane. Toss the salad and enjoy!*

### NGUYÊN LIỆU

- Rau sam 500 grams
- 6 tép tỏi
- 2 cọng hành lá
- 2 muỗng cà phê đường
- 2 muỗng canh nước tương
- 2 muỗng cà phê dầu hào
- Muối và tiêu
- Dầu ăn
- Ớt tươi

### CÁCH LÀM

Bước 1. Rửa sạch từng thân cây rau sam

Bước 2. Đun nước sôi, thêm một chút muối, sau đó thêm rau sam. Nấu trong 1 phút.

Bước 3. Dọn rau sam ra đĩa.

Bước 4. Làm hỗn hợp tỏi.

Cho dầu vào chảo trên lửa vừa. Sau khi nóng, thêm tỏi, hành lá cắt nhỏ, ớt tươi, đường, nước tương và dầu hào.

Xào trong 1 phút.

Bước 5. Thêm hỗn hợp tỏi vào rau rau sam. Trộn salad và thưởng thức!





## 2.2. Stir-fry Purslane with Shrimp / Rau Sam Xào Tôm

### INGREDIENTS

- Purslane: 300g
- Shrimp: 100g
- Garlic: a few cloves
- Seasoning: salt, sugar, shrimp powder
- Pepper

### METHOD

*Step 1.* Use the delicious tops of purslane. Soak in salt water for about 10 minutes, then rinse with water and dry.

*Step 2.* Peel the shrimp, remove the head. Devein the shrimp by making a small slit on the back of the shrimp and removing the vein. Wash the shrimp.

*Step 3.* Peel and mince garlic.

*Step 4.* Put the pot on the stove, bring the water to a boil, boil the purslane in 2 min, then take them out and rinse them with cold water.

*Step 5.* Add cooking oil to another pan. When the oil is hot, stir in the minced garlic.

### NGUYÊN LIỆU

- Rau sam: 300g
- Tôm thẻ: 100g
- Tỏi: vài tép
- Gia vị: muối, đường, hạt nêm tôm
- Tiêu

### CÁCH LÀM

*Bước 1.* Sử dụng phần ngọn ngon của rau sam. Ngâm với nước muối khoảng 10 phút, rồi rửa sạch với nước và để ráo.

*Bước 2.* Tôm bóc vỏ, bỏ phần đầu. Lấy chỉ lưng bằng cách rạch một đường nhỏ trên lưng con tôm và loại bỏ phần chỉ mạch. Rửa sạch tôm.

*Bước 3.* Tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn.

*Bước 4.* Bắc nồi lên bếp, cho nước vào đun sôi, nước sôi cho rau sam vào luộc sơ khoảng 2 phút rồi vớt ra tráng qua nước lạnh.

*Bước 5.* Bắc một chảo khác lên bếp, cho dầu ăn vào, dầu nóng thì cho tỏi băm vào phi thơm tỏi.

Add shrimp to the stir-fry, add salt, sugar, and shrimp powder (to taste).

Stir-fry the shrimp for about 5 minutes, then add the purslane, add and taste the seasoning again.

Stir until the purslane is cooked evenly, then turn off the stove.

*Step 6.* Put the mixture on a plate, sprinkle a little pepper on it to make it beautiful and then serve it with cooked white rice.

Sau đó cho tôm vào xào, nêm các gia vị muối, đường, hạt nêm theo khẩu vị.

Xào tôm khoảng 5 phút thì cho rau sam vào và nêm nêm lại gia vị lần nữa.

Đảo qua lại cho rau sam chín đều thì tắt bếp.

*Bước 6.* Cho tôm ra đĩa, rắc chút tiêu lên cho đẹp mắt rồi đem lên ăn cùng cơm nóng.



## 2.3. Purslane Soup with shrimp / Canh Tôm Rau Sam

### INGREDIENTS

- Purslane 500gr
- Shrimp 60 gr (about 4-5 shrimps)
- 1/2 onion
- 2 tablespoons cooking oil
- 800ml water

### NGUYÊN LIỆU

- Rau sam 500gr
- Tôm 60 gr (khoảng 4 - 5 con)
- Hành tây 1/2 củ
- Dầu ăn 2 muỗng canh
- 800mL nước lọc

- Seasonings: 1 teaspoon salt, 2 teaspoon sugar, 1/2 teaspoon shrimp powder

## METHOD

### Step 1. Prepare the materials

- Pick up the purslane young tops, soak them in dilute salt water for about 10 minutes, then wash them 2-3 times with fresh water, take out the vegetables to drain.
- Shrimp: peel and cut off the head and tail, then soaked in diluted salt water for about 5 minutes, then rinse with clean water and dice.
- Onion: peel, wash and cut them into small pieces.

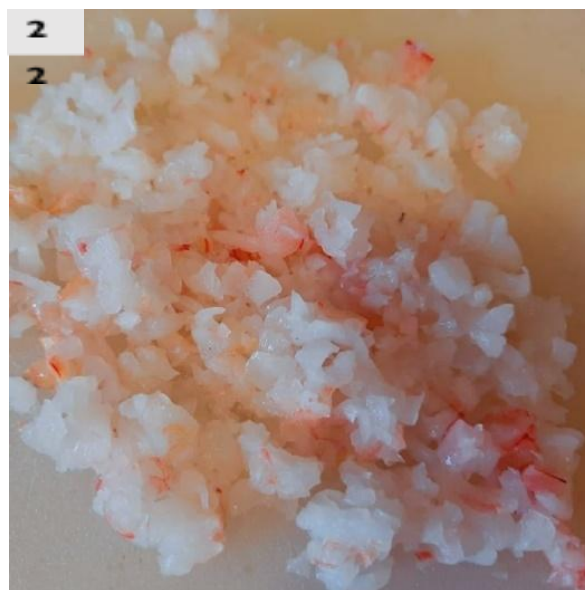


- Gia vị thông dụng: 1 muỗng cà phê muối, 2 muỗng cà phê muỗng đường, 1/2 muỗng cà phê bột nêm.

## CÁCH LÀM

### Bước 1. Sơ chế các nguyên liệu

- Rau sam nhặt lấy những ngọn non, ngâm rau với nước muối loãng khoảng 10 phút rồi rửa sạch lại với 2 - 3 lần nước, vớt rau ra rổ cho ráo nước.
- Tôm: bóc vỏ, cắt bỏ đầu và đuôi rồi ngâm trong nước muối loãng khoảng 5 phút, sau đó rửa lại với nước sạch và băm nhỏ.
- Hành tây: bóc vỏ, rửa sạch và thái lát nhỏ.



### Step 2. Cooking the soup

- Put 2 tablespoons of cooking oil in the soup pot on medium heat.

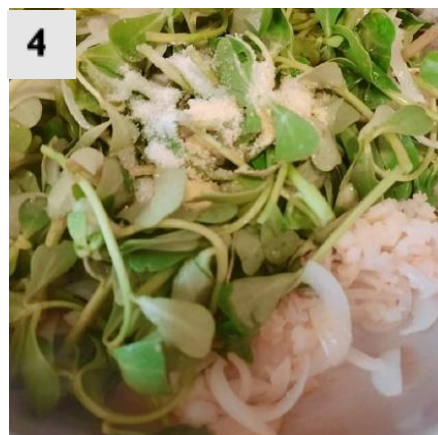
### Bước 2. Tiến hành nấu canh

- Cho 2 muỗng canh dầu ăn vào nồi nấu canh với lửa vừa.

- After the oil is hot, add the sliced onion and stir them over high heat for about 3 minutes.
  - Then, add purslane, minced shrimp, shrimp powder, salt, sugar stir-fry for about 5 minutes, then add water. Cover and boil over high heat for about 5 minutes.
  - When the soup boils, open the lid of the pot and cook on high heat for another 3 minutes, season to taste and then turn off the heat.
- Sau khi dầu nóng, cho hành tây thái lát vào phi thơm trên lửa lớn khoảng 3 phút.
  - Cho rau sam, tôm băm nhỏ, bột nêm, muối, đường vào xào khoảng 5 phút thì cho thêm nước vào. Dậy nắp và đun sôi với lửa lớn khoảng 5 phút.
  - Khi canh sôi thì mở nắp nồi ra và đun trên lửa lớn thêm 3 phút, nêm nếm lại gia vị sao cho vừa miệng rồi tắt bếp.

Step 3. Done and Enjoy!

Bước 3. Hoàn thành. Múc canh ra tô và thưởng thức với cơm nóng!





### 3. White Goosefoot / Rau Muối (*Chenopodium Album* L.)



*Chenopodium album* is a species of flowering plant in the family Amaranthaceae that has the binomial name *Chenopodium album* L., it is known by the many common names rau muối (Vietnamese) and lambs quarters, or white goosefoot (English).

Tropical regions are favorable locations for the growth and development of white goosefoot.

White goosefoot is considered a wild edible plant with young shoots and leaves being used as a salad or cooked vegetables (Bianco et al., 1996; Panta et al., 2014). U.S Department of Agriculture (2019) reported the nutritional value of 100g white goosefoot:

*Chenopodium album* là một loài thực vật có hoa thuộc họ dền (Amaranthaceae), có tên khoa học là *Chenopodium album* L., chúng có nhiều tên gọi khác như: rau muối (tiếng Việt) hay lambs quarters, hoặc annual white goosefoot (tiếng Anh).

Vùng nhiệt đới là nơi thuận lợi cho sự sinh trưởng và phát triển của rau muối.

Rau muối là một loài thực vật hoang dã có thể ăn được, các chồi non và lá được dùng làm salad hoặc nấu chín (Bianco và cộng sự, 1996; Panta và cộng sự, 2014)..

Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (2019) báo cáo thành phần dinh dưỡng trong 100g rau muối gồm:

Thành phần Composition	Giá trị Value	Thành phần Composition	Giá trị Value
Protein (%) <i>Protein</i>	4.2	Dường carbohydrate (%) <i>Carbohydrate</i>	7.3
Chất béo tổng hợp (%) <i>Total fat</i>	0.8	Tổng năng lượng (Kcal/100g) <i>Total energy</i>	43
Kali (mg) <i>Potassium</i>	452	Vitamin A (µg) <i>Vitamin A</i>	580
Canxi (mg) <i>Calcium</i>	309	Vitamin C (mg) <i>Vitamin C</i>	80
Nước (%) <i>Water (%)</i>	84.3	Vitamin B-6 (mg)	0.274

### 3.1. Stir-Fry White Goosefoot Greens / Rau Muối Xào

#### INGREDIENTS

- White goosefoot greens: 300gr
- 2 tablespoons cooking oil
- 1 pinch of pepper salt
- 1 pinch of pepper
- 5gr butter

#### METHOD

Step 1. Wash and rinse white goosefoot greens.



Step 2. Heat up your pan and oil, add white goosefoot greens. Cook the greens for 3 to 5 minutes until tender.

#### NGUYÊN LIỆU

- Rau muối: 300gr
- 2 muỗng canh dầu ăn
- 1 chút muối
- 1 chút tiêu
- 5gr Bơ

#### CÁCH LÀM

Bước 1. Rửa sạch lá rau muối.

Bước 2. Làm nóng chảo, đun chảy dầu, cho rau muối vào xào. Xào rau muối từ 3 đến 5 phút cho đến khi rau mềm.



Step 3. Add salt, pepper, and butter. Leave on heat until butter is melted, then pull off the heat.

This dish can be served with rice and fried eggs.

Bước 3. Thêm một ít muối, tiêu và bơ vào cho tan chảy, sau đó tắt bếp.

Món ăn này có thể dùng chung với cơm và trứng chiên.



### 3.2. White Goosefoot Salad Korean Style/ Nộm Rau Muối Kiểu Hàn Quốc

#### INGREDIENTS

- 300 grams white goosefoot young leaves
- 3 tablespoons soybean paste
- 1 tablespoon hot pepper paste
- 2 garlic cloves, minced
- 1 green onion, chopped
- 1 tablespoon toasted sesame oil
- 1 tablespoon toasted sesame seeds
- 3 quarts water
- Red chili pepper

#### NGUYÊN LIỆU

- 300 gram rau muối: phần lá non
- 3 muỗng canh tương đậu nành
- 1 muỗng canh bột ớt cay
- 2 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 củ hành lá, xắt nhỏ
- 1 muỗng canh dầu mè nướng
- 1 muỗng canh mè rang
- 3 lít nước lọc
- Ớt tươi



**METHOD**

*Step 1.* Boil 3 quarts of water. Blanch the white goosefoot for about 1 to 2 minutes, until the leaves are tender.

*Step 2.* Strain and rinse in cold water a couple of times to remove any dirt.

Squeeze out any excess water

**CÁCH LÀM**

Bước 1. Đun sôi 3 lít nước. Chần rau muối trong khoảng 1 - 2 phút, cho đến khi lá mềm.

Bước 2. Vớt rau ra và rửa rau với nước lạnh vài lần để loại bỏ chất bẩn.

Vắt hết nước thừa.



*Step 3.* Put them into a mixing bowl and add soybean paste, hot pepper paste, garlic, green onion, and toasted sesame oil.

Bước 3. Cho rau vào tô trộn và thêm tương đậu nành, tương ớt, tỏi, hành lá và dầu mè.





Step 4. Mix by hand until all the leaves are well coated with the seasonings and have absorbed them.

Bước 4. Trộn hỗn hợp đều tay cho đến khi tất cả các gia vị ngấm đều.



Step 5. Add sesame seeds and red chili pepper on the top, and transfer to a serving plate. Serve as a side dish to rice

Bước 5. Rắc mè rang, ớt tươi lên và bày ra đĩa. Món này thích hợp dùng với cơm.

