

# 麻辣花生芝麻 凉面



Photo Credit: Bina Goyal@dosh

这些面条准备起来很快而且非常令人满意！得益于一勺丰盛的花生酱。

**份量:** 3-4份

## 食材:

- 4 盎司未煮过的全麦意大利面条（约  $\frac{1}{4}$  一包）
- 1 根中等大小的黄瓜，切丝
- 2根大胡萝卜，切丝
- $\frac{1}{2}$  个红甜椒，切成薄片
- 2 瓣大蒜，切碎
- 1.5 茶匙生姜，磨碎
- $\frac{1}{3}$  杯无盐花生酱
  - 可以用腰果黄油/向日葵种子黄油/芝麻酱代替
- 3汤匙热水
- 1.5汤匙低钠酱油
- $\frac{1}{2}$ 茶匙芝麻油
- 1汤匙青柠汁
- 2茶匙芝麻粒
- 1汤匙葱
- 可选：2茶匙辣椒油或红公鸡辣椒酱

# Cold Spicy Peanut Sesame Noodles

## 工具:

- 锅
- 过滤盆
- 刀
- 砧板
- 中号搅拌碗
- 量杯
- 量匙
- 搅拌勺
- 刨丝器
- 食品加工机（可选）

## 步骤:

1. 洗手并用肥皂擦洗双手至少 20 秒. 冲洗并擦干双手.
2. 根据包装说明, 将一锅水烧开来煮面条.
3. 同时, 准备大蒜和生姜. 将它们与花生酱、青柠汁和热水一起放入搅拌碗中.
4. 均匀搅拌, 热水会使花生酱变得松软. 然后拌入低钠酱油和芝麻油. 根据喜好添加辣椒油或红公鸡辣椒酱.
5. 将面条沥干并倒入酱汁中.
6. 加入切丝的黄瓜、胡萝卜和甜椒.
7. 可以立即享用热面条, 或冷藏一小时. 冷藏会使得酱汁变稠.
8. 食用前再次搅拌面条. 用芝麻粒和葱装饰.

Recipe adapted from: <https://thewoksoflife.com/peanut-noodles/>

### Virtual Smart Living Initiative

This project was supported, in part by grant number 90INNU0027, from the Administration for Community Living, U.S. Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201. Grantees undertaking projects with government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official ACL policy.