

素食雅集 63

奶油焗烤玉米飯

提供：雅書堂 主廚：邱實鈞



材 料：加鈣米飯1碗、罐頭玉米粒50公克、胡蘿蔔丁10公克、素火腿丁20公克、青豆仁20公克、碎海苔10公克、起士絲50公克、起士粉1小匙、奶油1小匙。

調味料：鹽1小匙、胡椒粉3小匙。

- 作 法：**
1. 準備鍋子，燒乾鍋底後加入奶油炒香，再放入玉米粒、胡蘿蔔丁、素火腿丁、青豆仁炒熟後，加入加鈣米飯拌炒均勻，然後加鹽、胡椒粉調味即可熄火。
 2. 準備一只烤碗，把炒好的飯料盛入碗中，撒上起士絲及碎海苔，隨後放進事先預熱至160°C的烤箱裡，烘烤約10分鐘即可取出。食用前，撒上起士粉，味道更香。

美味米食小妙招

加鈣米或糙米泡水的時間較長，水分也需要多一點，像1杯加鈣米與水的比例是1：1.5，浸泡2小時後再放入電子鍋煮熟，1杯米也是2碗飯的份量。

