

素食雅集

66

西班牙炒飯

提供：雅書堂 主廚：邱實鈞

素食·環保·愛地球

材 料：白米1杯，番紅花3公克，紅、綠、白色茼蒿80公克，黃、紅甜椒各1/4個、奶油1大匙

調味料：鹽1小匙。

作 法：

1 米洗淨，浸泡1杯水約1小時後瀝乾；番紅花泡0.8杯水備用。

2 三色茼蒿切片狀，每片中間劃一刀口，反摺成打結狀；黃、紅甜椒去籽後洗淨，切菱形片待用。

3 準備油鍋，燒乾鍋底，放入奶油，融化後加入白米，用中火拌炒數下，再加入番紅花及浸泡的水一起炒勻，待煮滾時轉小火，蓋上鍋蓋，燜煮約10分鐘後掀蓋，將飯翻動一下，然後加鹽調味，接著放入茼蒿丁及甜椒片拌炒至熟，再蓋上鍋蓋繼續燜煮約10分鐘即可。

美味米食小妙招

番紅花是世界上最頂級、最珍貴的香料，因為是每朵番紅花蕊中僅有的兩根雌蕊取出來的，所以是非常昂貴的香料。

一般西班牙炒飯只有八分熟，若不習慣可將飯炒熟一點，並將浸泡番紅花的水加到一杯。

