

素食雅集

67

提供：雅書堂 主廚：邱寶鈞

印度咖哩燴飯

材 料：加鈣米飯1碗，蕃茄半個，馬鈴薯半個、皇帝豆6粒、奶油1大匙。

調味料：咖哩粉1大匙、鹽1小匙、太白粉少許。

作 法：

1 蕃茄洗淨，切塊；馬鈴薯去皮後洗淨，切塊；皇帝豆洗淨備用。

2 起油鍋，加入奶油，用小火先炒香咖哩粉，再加入馬鈴薯、皇帝豆拌炒幾下後倒入適量的水蓋過材料，轉中火，煮滾後放入蕃茄，再轉小火慢慢煮熟，接著加鹽調味，並用調有少許水的太白粉勾薄芡汁即可熄火。

3 將熱騰騰的白飯盛入盤中，淋上煮好的咖哩醬料即可食用。

美味米食小妙招

1. 炒咖哩粉一定要用小慢火炒，咖哩才會香，若用大火會有燒焦苦味。用一般油炒咖哩也行。
2. 煮咖哩時，水量一定要蓋過食材，若喜歡醬汁多一點，水就多放一點。

印度黃薑飯

材 料：白飯1碗，黃薑粉1大匙，萊姆半個、素火腿50公克、紅甜椒1/4個。

調味料：鹽1小匙、芥末粉1/4小匙、黑胡椒粉1小匙。

作 法：

1 素火腿切丁；紅甜椒去籽，洗淨後切丁；萊姆壓汁，皮的部份洗淨，切絲待用。

2 起油鍋，加入少許橄欖油，先將素火腿丁及紅甜椒丁炒熟，再加入黃薑粉、芥末粉一起炒香，接著放進白飯拌炒均勻後，加鹽、黑胡椒粉調味，用小火慢慢炒勻即可熄火，最後再淋入萊姆汁、撒上萊姆皮絲拌炒均勻就可盛出食用了。

美味米食小妙招

1. 黃薑粉及芥末粉要先炒香再放入白飯一起炒，這樣味道才會香。
2. 萊姆汁及萊姆皮絲要關火後再放入，以免炒出來的飯有苦澀味。

