

素食 | 環保 | 愛地球

# 素食雅集

72

## 水果炒飯

1人份

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

材 料：白飯一碗、蘋果半個、蓮霧1個、香瓜1/4個、奇異果1個、新鮮迷迭香1支

調味料：鹽1小匙、糖1小匙、味醂1大匙

作 法：

1. 蘋果洗淨，去皮、核後切丁；蓮霧洗淨，切丁；香瓜洗淨，去皮去籽後切丁；奇異果洗淨，去皮後切丁備用。
2. 起油鍋，加入1大匙橄欖油及糖、鹽，用小火慢慢將糖煮融後，放入切好的各種水果丁拌炒幾下，接著加入味醂，用小火慢燒入味。
3. 最後加入洗淨的迷迭香及白飯拌炒均勻，即可盛盤食用。

### 美味米食小妙招

也可使用乾燥的迷迭香，但是使用新鮮的來料理，味道較香，口感較佳。

水果先炒至入味，它會轉化成另一種香醇的果香，炒起來的飯相當清爽可口。

