

素食雅集

79

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶銅

2人份

咖哩珍珠丸子

材 料：圓糯米1杯、馬鈴薯1個、素火腿30公克、香菇2朵、胡蘿蔔20公克

調味料：咖哩粉2大匙、鹽1小匙、胡椒粉半小匙

作 法：

1. 圓糯米洗淨，加水浸泡約4小時後瀝乾水分，再加入咖哩粉混合拌勻。
2. 素火腿切末；香菇用水泡軟後切末；胡蘿蔔去皮後洗淨，切末待用。
3. 馬鈴薯去皮後洗淨，切片，放入事先已燒開水的蒸籠裡，蒸約20分鐘，取出待涼，然後搓成泥狀，再加入素火腿末、香菇末、胡蘿蔔末及鹽、胡椒粉攪拌均勻，接著搓成一粒粒丸子狀。
4. 將馬鈴薯丸子均勻地沾裹上咖哩糯米，再用手輕輕把米粒壓緊，排入盤中，全部完成後，放進事先已燒開水的蒸籠裡，用大火蒸約25分鐘即可取出食用。

美味米食小妙招

1. 丸子沾裹糯米粒容易掉落，所以沾好後要用手輕輕壓緊，蒸的時候才不會脫落。
2. 這道料理可以宴客，也可出外旅行攜帶，既方便又美味。