

素食雅集

83

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶鋼

活力四射

4人份

材 料：白米1杯、結球萵苣1/4個、紫高麗菜1/6個、苜蓿芽30公克、番茄1個、石蓮花30公克、黃甜椒30公克、黑橄欖少許、葡萄乾少許、藍莓優格1杯

調味料：沙拉醬適量、沙拉油3杯



作 法：

1. 米洗淨，瀝乾水分；萵苣剝成一片片，洗淨，瀝乾；紫高麗菜洗淨，切絲，瀝乾；苜蓿芽、石蓮花洗淨，瀝乾水分；黃甜椒去籽後洗淨，切片狀；番茄去蒂後洗淨，切片；黑橄欖切片待用。
2. 3杯沙拉油倒入鍋中加熱至150℃時，把洗淨、瀝乾的米粒分三次倒入鍋中，炸至金黃色時撈出，滴乾油。
3. 將做法1處理好的材料一一排入盤中，接著淋上沙拉醬，再淋上藍莓優格，最後撒上炸好的香米即可。

美味米食小妙招

這是一道生菜沙拉，最好在食用前才淋上沙拉醬汁，以及撒上香米，因為太早淋醬汁，生菜會出水，太早撒香米，米會軟掉，這都會影響美觀及口感的。