

# 素食雅集

84

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

## 米披薩

1人份

材 料：白飯1碗、洋菇片20公克、鳳梨片30公克、胡蘿蔔丁20公克、素火腿丁20公克、茼蒿蝦仁20公克、青椒絲20公克、起士絲50公克

調味料：番茄醬2大匙

作 法：

1. 白飯輕輕搓揉幾下，讓飯粒結成糰，壓扁成直徑15公分大小的圓片，放入燒乾的平底鍋，用小火慢慢煎至兩面微金黃色。
2. 煎好的米披薩放在鋁箔紙上，先塗一層番茄醬，撒上三分之一起士絲，擺上洋菇片、鳳梨片、胡蘿蔔丁、素火腿丁、茼蒿蝦仁及青椒絲，再撒剩餘的起士絲，淋上剩下的番茄醬。
3. 烤箱預熱至160℃，將米披薩連同鋁箔紙放入，烘烤約15分鐘，待表面呈金黃色即可取出。

### 美味米食小妙招

烤箱預熱需10分鐘，但是每個烤箱溫度不一，所以預熱及烘烤都需留意一下。