

素食雅集

五彩精靈

119

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：陳穎仁

材 料：自精靈菇200公克、五彩堅果豆2大匙、白芝麻1匙

調味料：醬油半匙、糖1匙、白醋1大匙、香油半匙、香菇粉1/4匙、檸檬汁半匙

作 法：

1. 自精靈菇去蒂、汆燙，漂涼。
2. 調味料充分拌勻。
3. 將汆燙後的自精靈菇泡入調味料中，20分鐘後再取出擺盤。
4. 將五彩堅果豆灑上，最後灑上白芝麻。



貼心小叮嚀：

白精靈菇為新品種的菇類，值得品嚐。