

腰果炒蝦仁

譚鄭瑛玲著

材料：中蝦 250 克, 去殼, 洗淨
焗熟腰果 150 克
青椒, 紅椒 各 1/2 個, 去籽, 切塊
西芹 150 克, 洗淨, 切塊
紅蘿蔔 50 克, 去皮, 切塊
蒜茸 2 茶匙
葱 1 棵, 洗淨, 切段

醃料：鹽, 胡椒粉 各 1/2 茶匙
糖, 雞粉 各 1 茶匙
粟粉 1 茶匙
油 1 湯匙

- 做法：1. 將醃料加入蝦中, 拌勻醃片刻。
2. 熱鑊落油 2 湯匙, 爆香蒜茸, 炒蝦至轉色, 加入青椒, 紅椒, 西芹, 紅蘿蔔, 落鹽, 糖各 1 茶匙炒勻, 再加入腰果及葱段, 兜勻, 上碟供食。