

葡汁焗四蔬

譚鄭瑛玲著

材料：西蘭花	200 克, 切朵洗淨
椰菜花	200 克, 切朵洗淨
甘荀	半個, 去皮切塊
珍珠荀	半量杯, 切對開
磨菇	半量杯
乾蔥頭	2 粒, 琢茸
蒜頭	2 粒, 琢茸
羌	50 克, 琢茸
上湯	1 罐

葡汁：牛油	2 安士
鮮奶	半量杯
椰汁	半量杯
上湯	3/4 量杯
麵粉	4 湯匙
黃羌粉	半茶匙
鹽, 糖	各 半茶匙
架喱粉	1 茶匙

- 做法：1. 將西蘭花, 椰菜花, 珍珠荀, 磨菇拖水待用。
2. 熱鑊落油 2 湯匙, 爆香蔥, 蒜, 羌茸, 炒四蔬, 灑酒, 加入上湯, 甘荀煮一會, 撈出瀝去上湯, 盛以焗盆。
3. 再熱鑊落牛油煮溶, 篩下麵粉拌勻, 繼加入鹽, 糖, 上湯攪勻, 再加入架喱粉, 黃羌粉及鮮奶, 最後加入椰汁, 煮滾成葡汁。
4. 將葡汁淋在四蔬上, 放上小片芝士或牛油, 放進熱焗爐內, 用 broil 烤 15 分鐘, 即可供食。