

大廚師:Emily

日期:Sept. 9 2006

奶油烤白菜

材料:

1. 白菜半顆切塊狀
2. 蝦米 1 大匙洗淨泡軟
3. 鮮干貝適量
4. Cheese 適量

調味料:奶油 3 大匙,牛奶半杯,鹽 1 茶匙,沙拉油 1 大匙,麵粉 3 大匙

做法:

1. 用一大匙沙拉油炒白菜,加入蝦米,鹽半茶匙,將白菜煮軟,大約 5-10 分鐘,加入鮮干貝略煮,撈出瀝乾備用,湯汁也留著備用
2. 用中型鍋,小火將 3 大匙奶油煮溶,加入放入麵粉,鹽半茶匙,小火炒至金黃,加入半杯牛及及一杯的白菜湯汁(若白菜湯汁不足 1 杯可加水),煮成糊狀,盛出一半,一半留鍋中,倒入炒好的白菜拌勻,盛入烤盤中,再把另一半麵糊淋上,撒上 Cheese,放入烤箱以華氏 400 度烤 20 分,或表面金黃可(若用小烤箱約 10 分鐘即可)