

大廚師:王麗玲
日期:Mar.20 2010

海鮮燉飯 Risoto

材料:

1. 鮮蝦仁
2. 干貝
3. Sundry Tomato(油漬)
4. 義大利米(Arborio Italian Rice) 3 杯
5. 洋蔥 切小塊
6. 大蒜 切末
7. Organic Chicken Broth 高湯 945ml(紙盒裝)
8. Basil or Parsley
9. 白酒 1 杯(或米酒也可)
10. 奶油
11. 橄欖油

做法:

1. 取一小鍋加熱高湯
2. 磁鍋加熱融化奶油,橄欖油,用中火炒香蒜及洋蔥
3. 米(不用洗)直接下鍋和做法 2 拌勻後加入酒再拌勻
4. 高湯分數次加入,和米拌勻,待湯收乾,再加高湯,重覆這個動作,直到米漸漸膨脹,半熟轉小火繼續煮
5. 另起一鍋,放入少許橄欖油,炒干貝,蝦仁,Sundry Tomato,加少許酒略煮
6. 當米煮到 7~8 分熟,加入炒好的海鮮
7. 再拌炒約 5 分鐘,放入 Basil,蓋鍋蓋燜到適當的軟硬度

P.S.:1.有機雞湯及 Sunday Tomato 可在 Costco 購買

2.燉飯的標準口感應該是米粒還有點生白,但可以個人喜好調整