涓　枸瀸兼妳缃　- 涓　淑鏃ユ滢鏂伴椈鏃朵簨 - 鏕儿椯鍗庢汉绀惧尰浜ゆ禩

美味餐桌：肉酱q　时蔬

美食

浣滆

鍙戝竷浜庡細2007/05/06 18:48

主料：猪肉馅

辅料：胡萝卜、土豆、西兰花、洋葱、西红柿、蒜、法香

调料：盐、糖、酱油、番茄酱、胡椒粉、芝士

烹制方法：

1、将土豆、胡萝卜、西兰花放入水中焯烫一下取出备用；

2、坐锅点火倒油，下肉馅、洋葱末、蒜末煸炒，加入酱油、番茄酱、黑胡椒粉、白糖、盐调味炒熟；

3、将炒好的肉酱和蔬菜充分搅拌均匀，倒入烤盘中，撒上芝士末，烤箱预热250度后放入烤5分钟即成，装盘后撒上法香。

特点：中西结合，营养丰富。