

滑 杓漢兼垢緇 - 滑 洑鏃工滄鏃伴櫛鏃朵龔 - 飴儿棉錦冬汉绀惧施浜ゆ侯 番茄奶味炖饭

美食

浣淖

鏄賤戔浜庸細2007/06/13 13:40

原料：三花淡奶2/3罐，豌豆，虾，米(半碗)，番茄3只(中等大小)，洋葱半只工具：良好质量的不粘锅(如果用普通锅，很容易糊底，需要不停翻，或者直接倒入电饭煲中，但是不如用锅做的好吃)

步骤：

这个菜如果可以用印度米或者意大利米最好，因为很容易熟。但是如果是普通米，就最好事先用水泡两三小时。做开水，把豌豆放进去事先煮熟，捞出备用。番茄划一个十字口，泡在开水里几分钟后，剥去皮切块。如果是生虾的话，洗净、去掉虾皮、挑出虾线，也可以用熟虾。洋葱切碎。

锅烧温，倒入油，油温后，放入沥干水分的米炒，把米炒得微微发黄，但是不要炒得太硬，就取出备用。

锅里倒一些油，油温后翻炒洋葱。炒香洋葱后，倒入切好的番茄块。

把番茄慢慢炒成酱状，但是不要炒得太干，达到几乎看不到番茄块，但是水分还没有被吸收的程度时，把米均匀地铺在番茄酱上。

加入1/3罐的三花淡奶，水面要刚刚没过米就可以了。盖上盖子大约焖半小时，如果喜欢米硬点，大约20分钟就行了。

将剩余1/3罐的三花淡奶倒入，并加入虾，虾完全变色后，倒入事先煮好的青豆拌匀即可。

小提醒：三花淡奶在很多超市都可以买到，如果用鲜奶油替代，奶味会更浓郁。