懷孕
文章

芝士蘑菇焗番薯

十一月 9, 2020

孕期有營食譜

材料：

- 番薯　　2個
- 蘑菇　　6粒
- 芝士　　50克
- 牛奶　30 mL
- 牛油　　20克
- 糖　　適量

步驟：

1. 蘑菇切片。將鍋燒熱後放入蘑菇，不用放油，炒至出水後盛起備用。
2. 番薯去皮切片後隔水蒸15至20分鐘，煮至熟透變軟。
3. 趁熱將番薯壓成蓉，並逐少加入牛奶及牛油，喜歡重口味的可以放一點糖，一直攪拌至綿滑狀態。
4. 番薯蓉加入蘑菇拌勻。
5. 焗爐以180℃預熱10分鐘。將薯蓉放於焗盤並壓平，灑上芝士後，在焗爐以200℃烤15分鐘即可。

立即分享