懷孕
文章

薯仔蘑菇玉米濃湯

十一月 9, 2020

孕期有營食譜

材料：

- 薯仔　　200克
- 蘑菇　　150克
- 粟米　　100克
- 紅蘿蔔　　100克
- 洋蔥　　100克
- 無鹽牛油　　2茶匙
- 高湯　　500 mL
- 橄欖油　　1/2湯匙
- 麵粉　　2茶匙
- 鮮奶　　50毫升
- 鮮奶油　　30毫升
- 鹽、黑胡椒　　適量

步驟：

1. 將薯仔、紅蘿蔔及洋蔥去皮切塊；蘑菇切片。
2. 開中火，在湯鍋放入無鹽牛油，融化後放入紅蘿蔔及洋蔥翻炒約5分鐘。
3. 加入高湯及薯仔，蓋上鍋藍約煮20分鐘至薯仔變軟。
4. 在平底鍋加入橄欖油，以中火翻炒蘑菇及粟米，之後加入湯鍋。
5. 將鮮奶及麵粉混合至沒有顆粒。
6. 將麵粉鮮奶液及鮮奶油倒入鍋中拌勻。
7. 開中大火令湯煮至濃稠，加入鹽及黑胡椒調味即可。

立即分享