

# 素食雅集 29

## 焗烤起士通心麵

美國道親  
Sally Chang 提供



材料一



材料二



材料三

**材 料：**螺旋通心麵（各種形狀皆可）、青花椰菜、雞蛋三顆、洋芋片、起士絲（CHEESE SHREDDED）、濃縮奶水（罐裝）。

**調味料：**黑胡椒粉、鹽、義大利草本調味料（ITALIAN SEASONING、迷迭香、MARJORAM、THYME、ROSE-MARY、SAVORY、SAGE、OREGANO、BASIL）。

**做 法：**1.煮一鍋水，水滾後將青花椰菜、螺旋通心麵燙熟、待涼。  
2.烤箱啟動350度F、預熱十分鐘。3.同時開始準備烤盤，先鋪一層燙好之螺旋通心麵、再鋪一層青花椰菜。4.將蛋打好，均勻淋上，再依序均勻淋上濃縮奶水、灑上起士絲、所有之調味料、再鋪上一層起士司（加重口味）、最後再均勻灑上一層碎洋芋片。5.將鋪好所有材料的烤盤至入烤箱，烤約30分鐘。（依烤箱大小、份量大小之不同，烤的時間略有增減，請自行斟酌。）6.觀察烤盤表層：起士絲已微焦、用叉子插入試看，若蛋已熟，即可端出上桌。



做法一



做法二

