

義式番茄焗烤飯

1人份

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

材 料：五穀雜糧飯1碗、番茄3個、三色豆1/4杯、茼蒿丁1/4杯、起士絲50公克、九層塔葉少許、羅勒1小匙、肉桂粉半小匙、奶油1大匙

調味料：番茄醬1大匙、鹽1小匙

作 法：

1. 將番茄洗淨，在蒂頭那端的三分之一處橫切開來，利用三分之二的番茄，挖掉中間的果肉及籽當盅，果肉留下另用。
2. 燒乾油鍋，放入奶油，用小火先炒香羅勒，再加入番茄醬、番茄果肉、五穀雜糧飯、三色豆、茼蒿丁及肉桂粉、鹽，轉中火，拌炒均勻即可盛出備用。
3. 把炒好的飯填入番茄盅裡，撒上起士絲，並擺上一葉九層塔，放入事先預熱至160°C的烤箱裡，烘烤10分鐘即可取出食用。

美味米食小妙招

1. 烤箱要先預熱，烘烤的溫度才會平均。
2. 番茄挖出來的果肉要跟飯一起炒，味道會更棒。

