

提供：雅書堂

主廚：王舒俞

黃金蔬菜燉飯

3~4人份

材 料：紅椒20g、青椒20g、蘆筍2支(約20g)、
茄子20g、蘑菇4~5朵(約80g)、素火
腿25g、高湯350~380cc、白飯3碗
調味料：奶油15g、橄欖油1大匙、月桂葉2片、
薑黃粉(Turmeric) 1/4
小匙的8~9分滿、鹽少許



作 法：

1. 紅椒、青椒洗淨切碎；蘆筍、茄子洗淨切小碎丁；蘑菇洗淨切片；素火腿切小丁。
2. 將橄欖油和奶油一起加熱，加入素火腿炒香；再依序加入茄子、蘑菇、蘆筍、紅椒和青椒拌炒；加入月桂葉一起炒。
3. 倒入高湯用小火煮約二至三分鐘後，加入薑黃粉和鹽調味。最後倒入白飯攪拌到收汁即可盛盤食用。

貼心小叮嚀

一般是用番紅花作為主要香料來源，它有特殊香氣，可以把食物染成金黃色，但是番紅花很貴又不易得；這裡用常見的薑黃粉（或稱鬱金香粉）和月桂葉取代。