



薯仔蘑菇玉米濃湯

懷孕

文章

11 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，蓋上鍋蓋約煮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。

