

葡汁焗四蔬

(Assorted Vegetables in Portuguese Sauce)

材料：

西蘭花	100 克 (三兩)
椰菜花	100 克 (三兩)
罐頭珍珠筍	75 克 (1/3 罐)
罐頭磨菇	75 克 (1/3 罐)

灼菜水：

鹽	1 茶匙
油	1 湯匙
水	750 毫升

葡汁用料：

人造牛油	30 克
麵粉	1 湯匙
黃薑粉	1/2 茶匙
上湯	200 毫升 (雞精 1/4 粒 + 水 200 毫升)
淡奶	50 毫升
椰汁	125 毫升
鹽	1/2 茶匙
糖	1/4 茶匙

製法：

1. 預熱焗爐至 5 度 (190°C)。
2. 塗油於耐熱碟上。
3. 將西蘭花及椰菜花洗淨，切成小棵後，放入煮沸的灼菜水中煮 5 分鐘；撈出後瀝乾水份，排放在耐熱碟上。
4. 磨菇及珍珠筍分別放入灼菜水中煮熟，撈出後瀝乾水份，排放在耐熱碟上。
5. 將人造牛油溶於鍋內，加入麵粉及黃薑粉，攪勻。徐徐加入上湯、淡奶、椰汁、鹽和糖，慢火煮約 10 分鐘至葡汁濃。
6. 將葡汁澆於蔬菜上，焗約 10 - 15 分鐘，趁熱上桌。

* 如時間不許可，可不用放進焗爐，味道同樣美味。