

【漁夫批】



材料 (4 人份) :

魚柳	200 克
馬鈴薯	2 個
彩椒	1/4 個

調味料 :

忌廉	30 克
橄欖油	2 湯匙
黑胡椒	1/2 茶匙
海鹽	少許
Mozzarella 芝士碎	2 湯匙
香芹	1 把 切碎

做法 :

1. 馬鈴薯去皮切片, 彩椒去籽及切粒備用。
2. 將魚柳及馬鈴薯片, 放入水波爐以「Steam / 純蒸」蒸 20 分鐘。
3. 將蒸好的魚柳及馬鈴薯放進容器內壓成蓉。
4. 加入忌廉、橄欖油、黑胡椒和海鹽, 攪拌至完全混和。
5. 將拌好的馬鈴薯魚蓉放進焗盤內, 加入彩椒, 灑上芝士碎及香芹碎。
6. 用「Convection / 熱風對流」220°C預熱水波爐, 然後焗 10 分鐘即成。