

ABC 湯

- ◆ 準備時間：20 分鐘
- ◆ 烹飪時間：40 分鐘
- ◆ 份量：兩人份
- ◆ 食用建議：作為湯或簡餐（可搭配天然酵母麵包）

材料：

新鮮蕃茄 200 克
馬鈴薯 200 克
南瓜 100 克
紅椒 50 克
芹菜 50 克
紅蘿蔔 100 克
清水或素高湯 2 公升
烤熟黑胡椒粒 1/2 湯匙
鹽 依個人口味酌量

做法：

- 將上述所有蔬菜食材洗淨、切成小塊。
- 當高湯（或水）煮滾時，加入切好的蔬菜，再以大火煮開後，轉小火慢燉約 40 分鐘。
- 加鹽及烤熟黑胡椒粒調味，調好後關火，即可食用。食用時可搭配米飯或麵包。