

印度蕃茄雞心豆咖哩飯

- ◆ 準備時間：20 分鐘
- ◆ 烹飪時間：約 20 分鐘
- ◆ 需要隔夜浸泡
- ◆ 食用建議：搭配米飯

材料：

(A) 煮熟的雞心豆 150 克

處理方法：

- 將雞心豆用水浸泡一夜。
- 清水洗淨。
- 把雞心豆放入鍋內加水淹過，再加入一茶匙鹽、一顆八角、兩條乾辣椒和少許咖哩葉，用中大火煮至豆熟。
- 雞心豆煮熟後，撈起瀝乾待用。

(B) 切碎的蕃茄 150 克

水 半杯

(C)

1) 薑絲 30 克

- 炒鍋內放入 5 茶匙油，以中火預熱後，再將薑絲放入，翻炒一分鐘。

2) 水 6 湯匙

八角 2 顆

丁香 2 顆

乾辣椒 2 條

辣椒粉 1 湯匙

薑黃粉 1 茶匙

茴香粉 1 茶匙

孜然粉 3/4 茶匙

月桂葉 2 片

- 將以上材料全部放入容器中混合，攪拌成糊狀後待用。

3) 調味料：鹽約半湯匙（可依個人口味酌量添加）。

(D) 配菜：

黃瓜 50 克，切丁

蘋果 50 克，切丁

鹽 少許

優格 3 湯匙

- 將以上材料均放入碗中混合拌勻，作為配菜。

做法：

1. 當材料 (C) 項 (1) 的薑絲炒熱後，鍋內再加入 2 湯匙油，並將 (2) 的材料放入，煸炒至出香味或出油。
2. 加入雞心豆，再炒約 3 分鐘。
3. 將材料 (B) 倒入鍋中，繼續翻炒。
4. 撒上鹽，繼續煮約 5 分鐘。
5. 起鍋、裝盤。
6. 佐以配菜 (C) 及米飯一起食用。