

時蔬黃咖哩

- ◆ 準備時間：20 分鐘
- ◆ 烹飪時間：35 分鐘
- ◆ 份量：兩人份
- ◆ 食用建議：搭配薄麵餅食用

咖哩醬：

香茅 80 克
南薑 40 克
乾辣椒（大） 40 克
薑黃粉 20 克
紅甜椒 80 克
石栗 40 克
小紅辣椒 30 克
茴香粉 10 克
食用油 3 湯匙
咖哩葉 5 克

做法：

- 將上述材料放入食物調理機中打碎攪拌均勻，盛入碗中，放置一旁待用。

咖哩食材：

紅蘿蔔 40 克
馬鈴薯 40 克
秋葵 40 克
茄子 40 克
白花椰菜 50 克
南瓜 50 克
豆腐泡 40 克，切成小塊
椰奶 200 毫升
鮮奶油 50 毫升
素高湯 100 毫升
鹽 依口味酌量
食用油 100 毫升

做法：

- 將上述蔬菜洗淨後切成大塊，放入滾水中煮 5 分鐘左右，撈出瀝水。
- 平底鍋中倒入油，中火加熱，將咖哩醬倒入鍋中，翻炒至熟。
- 將稍微燙過水的蔬菜塊加入咖哩醬中，繼續翻炒約 2 分鐘。
- 加入椰奶，繼續攪拌，加入高湯，以中小火續煮 5 分鐘。
- 加鹽調味，再加入鮮奶油，輕輕攪拌約 30 秒，即可起鍋。
- 搭配薄麵餅食用。