

開胃蔬菜沙拉

- ◆ 準備時間：15 分鐘
- ◆ 烹飪時間：5 分鐘
- ◆ 份量：兩人份
- ◆ 食用建議：用作沙拉

材料準備及做法：

沙拉菜：

- 酪梨 40 克
- 嫩菠菜葉（沙拉菜） 40 克
- 黃瓜 40 克
- 青蘋果 40 克
- 芹菜 40 克
- 生菜（萵苣） 40 克
- 四季豆 40 克
- 梨 40 克
- 西洋菜 40 克（亞洲超市可以買到）

做法：

- 將上述材料均切成小塊，並拌入以下兩種配料：
 - 新鮮薄荷葉 15 克
 - 新鮮泰國青檸葉 1 片，切絲

沙拉醬：

- 檸檬汁 125ml
- 九層塔 15 克
- 冷凍香茅 10 克
- 炒熟的白芝麻 15 克
- 烤熟黑胡椒 5 顆
- 橄欖油 40 克

做法：

- 將上述材料放入攪拌機中，攪拌至均勻混合
- 倒入上述已準備好的沙拉菜中，即可食用