

醃漬蔬菜

成份:

下面的香料同等份量，各一小把：

新鮮迷迭香

新鮮百里香

新鮮歐芹

新鮮羅勒

新鮮牛至

一個帶籽的紅辣椒（微辣-中辣），如果你喜歡辣的話

檸檬皮

檸檬汁

義大利黑醋

橄欖油

新鮮胡椒粉

鹽

蔬菜:

茄子（切長片，5mm 厚）

辣椒（切長片）

西葫蘆（切長片，3-5mm 厚）

南瓜（切 5mm 厚）

方法:

- 去掉迷迭香，百里香，牛至及辣椒的梗
- 把所有的香料放到攪拌器裡，調到中高細檔後將香料攪碎（如相片所示）
- 如果沒有攪拌器，也可以手切，會需要長點時間
- 檢查一下是否需要加更多的油，以確保所有的蔬菜都均勻拌上油
- 備好烘培紙和烤盤，噴上橄欖油
- 把切好的蔬菜放在烤盤上
- 用一把刷子，把攪碎的香料汁塗在所有的蔬菜上
- 烤箱設置 180 度，烤 25 分鐘
- 25 分鐘之後檢查一下，一旦茄子邊開始變褐色，那所有的菜都好。有時後西葫蘆要久一點，因為水份多點。

※這些醃漬蔬菜可以用在許多食譜：

例如用在披薩上、三明治、拌沙拉、義大利麵沙拉、開胃菜，用剩下的香草餘料還可以做沙拉調料。