



Bao 寶林 Lin

Festive 素火雞



10-12人份

材料

麵漿

- 5片(850g) 老豆腐
- 1杯 鷹嘴豆粉
- 2.5湯匙 番茄醬
- 3湯匙 食用油
- 2湯匙 醬油
- 0.5茶匙 鹽
- 1茶匙 糖

內餡

- 450g 馬鈴薯
- 300g 冷凍三色豆
(胡蘿蔔, 玉米, 青豆)
- 3條 杏鮑菇
- 240g 素雞肉末
- 15g 新鮮百里香
- 2湯匙 營養酵母
(可選芝士口味)
- 15g 新鮮鼠尾草
- 少許 鹽
- 少許 白胡椒粉

沾醬

- 2湯匙 黑豆醬
- 3湯匙 韓式蜂蜜柚子醬
- 2湯匙 水

素火雞

- 少許 丁香
- 2湯匙 杏桃果醬

作法

麵團

1. 豆腐放在紙巾上, 盡量擠出水分。
2. 將擠水過的豆腐、醬油、番茄醬、食用油、鷹嘴豆粉、鹽和糖放入食物調理機, 攪拌均勻直到滑順濃稠, 取出備用。

餡料

準備工作

1. 將杏鮑菇切成 1公分正方塊。
2. 新鮮百里香粗略切碎。
3. 鼠尾草切碎。
4. 馬鈴薯去皮切小丁。
5. 素雞肉末撕成小塊。

烹飪流程

1. 將馬鈴薯塊以水煮軟、瀝乾備用。
2. 炒杏鮑菇塊(不要放油), 直至出汁並炒至菇汁蒸發, 起鍋備用。
3. 清潔炒鍋, 放入橄欖油, 開中火。
4. 當油溫五分熱時, 放入碎百里香, 炒至香味溢出。
5. 放入冷凍三色豆, 拌炒至半熟。
6. 將素雞肉末, 馬鈴薯和杏鮑菇放入鍋中, 繼續拌炒。
7. 加入鹽和白胡椒粉調味。
8. 完全炒熟後、關火, 並放入碎鼠尾草和營養酵母、拌勻。

沾醬

1. 將所有配料倒入鍋中煮開, 備用。

素火雞

準備工作

1. 將麵團平鋪在一張烘焙紙上, 厚度約 6到7公分。
2. 把餡料放在麵團的中心, 捲成長條狀。

烹飪流程

1. 將麵團連同烤箱紙一起放入烤箱, 攝氏180度烤30分鐘。
2. 將素火雞從烤箱中取出, 去掉烤箱紙並在表面插入丁香。
3. 在素火雞表面刷上甜杏醬後, 再以攝氏160度烤10分鐘(或表面呈現金黃色), 讓口感更緊實。
4. 取出素火雞, 靜置10分鐘。切片、趁熱搭配沾醬, 或依個人口味享用。

