



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。

