## 薯仔蘑菇玉米濃湯

懷孕

文章

11 月 9, 2020

孕期有營食譜

## 材料:

• 薯仔 200克

• 蘑菇 150克

• 粟米 100克

• 紅蘿蔔 100克

• 洋蔥 100克

• 無鹽牛油 2茶匙

• 高湯 500 mL

• 橄欖油 1/2湯匙

麵粉 2茶匙 鮮奶 50毫升

松田 4 00 京和

• 鮮奶油 30毫升

• 鹽、黑胡椒 適量

## 步驟:

- 1. 將薯仔、紅蘿蔔及洋蔥去皮切塊;蘑菇切片。
- 2. 開中火,在湯鍋放入無鹽牛油,融化後放入紅蘿蔔及洋蔥翻炒約5分鐘。
- 3. 加入高湯及薯仔, 蓋上鍋藍約煮20分鐘至薯仔變軟。
- 4. 在平底鍋加入橄欖油,以中火翻炒蘑菇及粟米,之後加入湯鍋。
- 5. 將鮮奶及麵粉混合至沒有顆粒。
- 6. 將麵粉鮮奶液及鮮奶油倒入鍋中拌匀。
- 7. 開中大火令湯煮至濃稠,加入鹽及黑胡椒調味即可。