

酸辣藜麥虎蝦帶子沙拉配雲吞薄脆 (二人份)

主要食材:			酸辣檸檬醬汁:		
三色藜麥	40	g	切碎的泰國紅辣椒	10	g
虎蝦(3 隻)	300	g	切碎的香葉	40	g
帶子(3 隻)	300	ml	蒜末	5	g
唐生菜	100	g	辣椒粉	一小勺	
紅洋蔥	20	g	白胡椒粉	一小勺	
雲吞皮	4	片	糖	一小勺	
			鹽	一小勺	
			白醋	一茶匙	
			沙拉油	三湯匙	
			檸檬汁	一個	

步驟:

1. 將三色藜麥先用冷水沖洗約 30 秒鐘, 用 1 份三色藜麥配 2 份水在鍋中加熱煮 15-18 分鐘, 直至煮熟並放在一邊放涼備用
2. 虎蝦和帶子用鹽和胡椒調味, 放在一個平底鍋上, 每邊大火煎 1.5 分鐘。將它們從鍋中取出放在一邊。當它們冷卻下來, 剝開蝦殼, 並將帶子切成小塊
3. 薄切紅洋蔥, 並將唐生菜切細條 (寬約 1.5 厘米) 備用
4. 將雲吞皮在 160 度熱油中炸 20 秒或直到金黃色
5. 在碗中, 將酸辣檸檬醬汁與主要食材拌合均勻
6. 將拌好的酸辣藜麥虎蝦帶子沙拉和炸好的雲吞皮一起上碟
7. 放一大匙的酸辣藜麥沙拉放在雲吞薄脆上一同食用將更加美味!