

金不換中蝦秋葵炒藜麥飯 (二人份)

主要食材:

| | | |
|--------------------|-----|----|
| 中蝦(去頭及殼,洗淨瀝乾) | 6 | 隻 |
| 三色藜麥 | 2 | 碗 |
| 印度香米(Basmati Rice) | 1 | 杯 |
| 黃薑粉 | 1 | 湯匙 |
| 蒜頭(切碎) | 3 | 粒 |
| 乾蔥(切碎) | 3 | 粒 |
| 紅洋蔥(切粒) | 1 | 隻 |
| 免治豬肉 | 1 | 碗 |
| 秋葵(切成圈) | 20 | 條 |
| 新鮮金不換葉 | 1 | 束 |
| 海鹽 | 1/2 | 茶匙 |
| 黑胡椒碎 | 1 | 茶匙 |
| 白胡椒粉 | 1/2 | 茶匙 |
| 魚露 | 1/2 | 茶匙 |
| 雞蛋(發勻) | 2 | 隻 |
| 青檸汁 | 3 | 湯匙 |
| 蝦參巴醬(Prawn Sambal) | 2 | 湯匙 |
| 鳥眼辣椒(切碎) | 2 | 隻 |
| 油 | 2 | 湯匙 |



步驟:

1. 先將三色藜麥,印度香米煮熟,並放在一邊放涼備用.
2. 預熱煎 Pan 至半熱再落油,加入蒜茸,乾蔥碎,翻炒直至聞到香氣,再加入蝦肉煎,煮至蝦底部變粉紅色便可加青檸汁,金不換葉,將蝦反轉另一面煎煮,當整隻蝦變粉紅色代表已經煮熟,可以盛出備用.
3. 將已經放涼的三色藜麥,印度香米,黃薑粉放在大碗中攪拌均勻.
4. 預熱一個較大的鑊或炒 Pan 至半熱落油,加入紅洋蔥粒,鳥眼辣椒碎,蒜茸並翻炒至半透明及聞到香味(需不時翻炒避免材料炒糊).
5. 再加入秋葵翻炒,最後落參巴醬和少許鹽(因應自己喜好調味),將火力關小,讓秋葵在醬汁中煮約 5 分鐘(不宜煮得太淋).
6. 將免治豬肉落鑊一起煮,翻炒直至豬肉煮熟變白色.
7. 把鑊中間位置掏空,倒入蛋液和馬上加入已放涼的藜麥,印度香米一同翻炒,拌勻.
8. 最後可以再加鹽,黑胡椒,白胡椒粉,魚露輕炒,炒勻便可上碟,在炒飯上面加上蝦肉及少量金不換作裝飾.