

小廚佳餚

暑假完畢，小朋友陸續回到有規律的學習生活，時間表亦被排滿，但整一餐營養均衡又不費時間的家庭餐，原來並不難！今期為大家推介一款青口燴闊意粉（又稱闊條麵，Fettuccine），闊意粉口感煙韌，比傳統Spaghetti更有彈性，容易吸收醬汁，翻炒攪拌短短兩分鐘就非常入味。挑選一款市面上合意的卡邦尼醬，以及即叮青口，可以省卻不少工夫；配以意粉必備的洋葱、紅蘿蔔和白蘑菇，就可以煮到一餐美味意粉！

如何自製卡邦尼醬？

傳統卡邦尼意粉的材料包括蛋、巴馬臣芝士粉、黑胡椒和煙肉；製作醬汁需前三者，亦可根據個人口味加入忌廉。

●製作方法：將兩個蛋黃打勻，備用；在鍋中以此加入忌廉、芝士粉和黑胡椒，以及少量鹽，煮熟時加入蛋黃和煮好的意粉，快速攪拌，盡量讓每條意粉沾上醬。

●溫馨提示：這個過程很考驗手速，蛋黃醬受熱容易結塊，為避免變成炒蛋，攪拌時切記控制好火候和速度！

材料

●兩人分量
●煮食時間：15-20分鐘

●闊意粉

3個



●洋葱

半個

●蒜頭

2粒

●蘑菇

4個



●紅蘿蔔

1條

●卡邦尼醬

1包

●即叮青口

半包



好味又要快其實唔難

青口燴闊意粉

小貼士

- 滾水落意粉前，先加少少鹽，闊意粉更彈牙！
- 擺盤時可用餐夾，把闊意粉同蔬菜擺在意粉盤正中間，再把青口一個個按次序放在意粉周邊，撒上少許黑椒粉，又靚又惹味！

步驟

1 滾水落闊意粉，煮約10分鐘，撈起過冷水備用。



2 蒜頭和小洋葱切絲，蘑菇、紅蘿蔔切片備用。



3 青口按標示放入微波爐叮熟。



4 炒鍋中落少量油，放入蒜粒、洋葱、蘑菇片同紅蘿蔔，翻炒兩分鐘左右。



5 倒入青口（可飛走原有的水），翻炒兩分鐘，倒入卡邦尼醬，煮滾，再加入闊意粉，所有食材攪拌混合，即成！

