

很久沒有煮烏冬了，小朋友放學、大人放工肚餓之時，煮烏冬真的快靚正，比煮意粉還要快呀！烏冬毋須另外煮熟，煮好湯汁和配料後直接放入，再煮幾分鐘便可以飽餐一頓。

快捷
方便
美味



做法

1. 三文魚切粒，用廚房紙印乾水。
2. 蘑菇一開四，洋蔥切粒。
3. 下牛油煮溶，加入三文魚粒煎熟後盛起備用。



4. 用同一個鍋加入洋蔥炒至半透明，再落蘑菇炒香、變軟。



5. 倒入鮮奶，用小火煮滾後放入烏冬合蓋煮8分鐘。



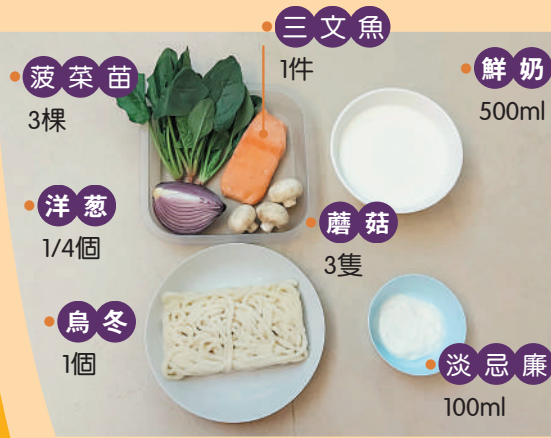
6. 加入菠菜苗和三文魚粒。



7. 加入生粉水，用小火煮至理想濃稠度，再加淡忌廉，灑上鹽和黑胡椒碎調味即成。

三文魚蘑菇忌廉烏冬

材料



調味

- 牛油
- 生粉水 (2茶匙生粉+50ml清水)
- 鹽適量
- 黑胡椒碎適量

煎三文魚貼士

1. 三文魚要徹底印乾水分，夠乾爽才不會黏鑊。
2. 以中火煎三文魚。
3. 開始煎時以鑊鏟輕壓在三文魚上15秒左右，有助定形，並可令魚肉熟得平均。
4. 煎魚期間可灑上少量鹽和黑椒調味。

作者

Mei So



● 愛生活、愛下廚、喜歡烹飪和分享家庭美食，享受當中的小確幸！