

【芝士焗釀蟹蓋】



材料：

蟹肉	100 克
洋蔥	30 克
磨菇片	30 克
Fat free 忌廉磨菇湯	1/3 罐
麵粉	3/4 湯匙
鹽 / 黑椒	適量

**如沒新鮮蟹，可用罐裝蟹肉代替。但要將罐裝蟹肉內的水份搾乾，方可按食譜製作。

**Fat free 忌廉湯較稀，易於調較！如用普通忌廉湯，則請減麵粉份量及自行調較稀 / 稠度。

做法：

1. 蟹洗淨，放冰格雪量（約半小時，視乎蟹大小）。



2. 按「Steam / 蒸煮」功能蒸 15 分鐘（視乎蟹大小）。



3. 取出及攤涼後，拆出蟹肉，備用。



4. 蟹蓋用剪刀剪去眼睛及邊位，徹底洗淨及抹乾，備用。



5. 洋蔥切幼粒；磨菇片搾乾水份後切幼粒。



6. 燒熱少許油，把洋蔥粒炒熟；轉慢火加入磨菇粒及蟹肉兜炒；



7. 加入適量鹽 / 黑椒調味 (**蟹肉及湯本身帶少許鹹味; 鹽小許便可)



8. 加入 1/3 罐 fat free 忌廉磨菇湯拌勻。



9. 篩入麵粉，並炒至成黏狀蟹肉餡後稍為攤涼，水波爐按「Convection / 熱風對流」功能預熱至 220°C。



10. 將蟹肉餡釀滿蟹蓋中。



11. 在蟹肉上掃少許蛋液; 再灑上芝士碎。



12. 放進預熱完成的水波爐中，焗 10 分鐘或至芝士溶化金黃便可。

