

【臘腸南瓜蒸藜麥飯】



材料：

臘腸 1-2條

日本南瓜約 1/8個（或以其他南瓜代替）

薑絲 適量

藜麥 40克

白米 100克

水（浸白米用）適量

滾水 適量

做法：

1. 洗淨白米，用清水浸20-30分鐘。
2. 臘腸汆水，瀝乾備用。
3. 南瓜連皮切成粒狀，備用。
4. 藜麥用密孔隔篩沖水，瀝乾備用。
5. 隔去浸白米的水，把白米、藜麥和南瓜粒一同放在闊口碟上，加入適量滾水(小貼士#2)，放上臘腸和薑絲。
6. 把水波爐的儲水箱注滿水，闊口碟放於烤盤上，再放入水波爐下層，按「蒸煮/Steam」模式，蒸25分鐘。
7. 蒸煮完成後，待於爐內，5分鐘後才取出。

小貼士：

1. 蒸飯相對於用電飯煲煮飯要減少水分，減多少則視乎白米的受水性。
2. 水量參考：與白米和藜麥總容量(140克)相等的滾水，亦可按喜歡的軟硬程度酌量加減。
3. 用闊口、傳熱快的碟（優質瓷器或不銹鋼）作容器。