

椰香菠菜白汁海鮮焗飯

平常白汁多數用忌廉做底，今次我就改用椰漿代替，低膽固醇又無咁肥膩，白汁帶清新椰香，白滑美味。配高鐵質又高纖維的菠菜，隨意配搭海鮮食材，抗疫期間亦可食到美味又有營簡餐啦。





材料:

急凍熟帆立貝	隨意
急凍蝦仁	隨意
菠菜	140克
芝士碎	隨意
熱飯	2碗

椰香白汁材料:

金牌高達椰漿	130毫升
菠菜	140克
牛油	10克
低筋麵粉	1.5湯匙
雞湯	120毫升
鹽	適量

*海鮮配料可隨喜好配搭



做法:

1. 蝦仁解凍後徹底抹乾，切開蝦背，再用少許油煎熟備用。
2. 帆立貝解凍，用熱水浸1分鐘後吸乾水分備用。(圖A)
3. 菠菜浸洗乾淨，用水燙熟；撈起沖凍水至冷卻，然後用手搾乾水。切去菠菜頭棄掉，再切成幼粒，用廚紙包裹壓出餘下水分備用。(圖B)
4. 慢火將牛油煮溶，加入麵粉，用鑊鏟慢慢將牛油和麵粉炒勻。
5. 加入雞湯，用鑊鏟快手推煮至無粉粒。(圖C)
6. 加入椰漿繼續快手攪勻至無粉粒後便可熄火。試味及加入適量幼鹽調味。
7. 最後加入菠菜粒(3)撈勻，椰香菠菜白汁便完成。(圖D)
8. 將熱飯盛入焗碗，把椰香菠菜白汁倒在飯面。
9. 排上熟的海鮮，再灑上適量芝士碎。(圖E)
10. 放入預熱攝氏250度焗爐焗約15分鐘，至芝士微焦便完成，趁熱享用。(圖F)

筆記:

1. 菠菜煮熟後要徹底搾乾水分；否則白汁會變成綠色。
2. 椰香白汁緊記全程用慢火製作；及要堆煮至無粉粒，才可做出滑滑白汁的效果。