

食譜

Recipes



意大利薄餅

(約 2 人分量)

🍴 食材：

彼得包	1 片
罐頭礦泉水浸吞拿魚	30 克
粟米粒	2 湯匙
彩椒 (切粒)	½ 個
蘑菇 (切片)	5 粒
香草	少許
低脂芝士碎	¼ 杯
植物油	1 茶匙

(註：1 杯 ≈ 240 毫升)



🧂 調味料：

番茄膏	1-2 湯匙
-----	--------

🍳 烹調方法：

1. 焗爐先預熱至攝氏 180-200 度，備用。
2. 把罐頭吞拿魚隔水，備用。
3. 彩椒洗淨、去籽和切粒。蘑菇洗淨和切片。
4. 燒熱鑊，放入粟米粒、彩椒粒和蘑菇片，快炒 1-2 分鐘，備用。
5. 將彼得包放在焗盆上，先塗番茄膏，後放上吞拿魚、粟米粒、彩椒粒和蘑菇片，再灑上芝士及香草。
6. 將意大利薄餅 (彼得包) 放入爐內焗約 10 分鐘至脆口 (或因應個人喜好可調節烘焙時間)，即成。

食譜

Recipes



營養小貼士

1. 以吞拿魚取代辣肉腸及火腿等常添加於意大利薄餅的加工食物，可減低脂肪及鹽量。
2. 加入彩椒、粟米、蘑菇等蔬菜，可令薄餅增添繽紛色彩外，亦可增加膳食纖維、維生素及鉀質的含量，對身體有益。
3. 採用烤焗及少油快炒等烹調方式，減少用油，令菜式更健康。