



三杯豆腐 Poutine

素食 / 無麩質 / 無糖

1. 食材份量
2. 烹煮做法

A / 薯條:

- 3 顆小 / 褐皮馬鈴薯 (或 2 顆大)
- 少許 / 油
- 少許 / 鹽

B / 腰果莫札瑞拉起司(腰果起司):

- 1/4 杯 / 生腰果
- 2/3 杯 / 熱水
- 1/4 片 / 檸檬汁
- 1/2 湯匙 / 蘋果醋
- 1/2 小匙 / 營養酵母
- 1/2 小匙 / 味噌
- 1/4 小匙 / 鹽
- 2 湯匙 / 木薯粉

三杯豆腐:

C / 豆腐醬:

- 6 盎司 / 硬豆腐
- 2 湯匙 / 醬油
- 1 湯匙 / 芝麻油
- 1/3 杯 / 玉米澱粉

D / 給醬汁:



- ¼ 杯+ 2 湯匙 / 醬油
- ¾ 杯 / 水
- 3 湯匙 / 楓葉糖漿
- ¼ 杯 / 料理酒
- 1 湯匙 / 芝麻油
- 2 湯匙 / 玉米澱粉
- 3 粒 / 切片蒜頭
- 1 小匙 / 新鮮蒜泥
- 1 大杯 / 羅勒葉

烹煮做法

腰果莫札瑞拉起司(腰果起司):

1. 腰果泡水過夜
2. 把泡過夜的腰果跟水倒入果汁機，並加入檸檬汁、蘋果醋、天然酵母、味噌、鹽跟木薯粉。用果汁機打到沒有顆粒的水狀。
3. 把打成水狀的醬料倒入平底鍋開中火烹煮，連續攪拌，攪拌直至形成光滑而有彈性的奶酪
4. 把奶酪移到碗裡，放進冰箱，至少冰到3 - 4個小時

薯條:

1. 預熱烤箱到 425°F
2. 把馬鈴薯切成條狀，放到烤盤上加入鹽跟油拌均勻。
3. 鋪在烤盤上烤 425°F 25分鐘
4. 拿出並將馬鈴薯翻面，這時溫度調升到 475°F 烤 15-20 分鐘，呈現金黃色即可呈盤

三杯豆腐:

1. 將豆腐切成兩半，並用紙巾和有重量的器皿壓 30分鐘，將多餘的水分釋出 (我是用砧板加些罐頭去壓出多餘水分)
2. 用手將豆腐捏成不規則的塊狀
3. 碗裡面加入醬油跟芝麻油，並攪拌均勻
4. 把豆腐塊加入醬油裡拌，之後裹上薄薄一層玉米粉
5. 平底鍋噴上油，用中火將豆腐兩面煎到金黃色就可以拿起來放到旁邊
6. 碗裡加入醬油、水、楓糖漿、料理酒、玉米粉與薑攪拌均勻



7. 將麻油與新鮮蒜頭片炒出香味，並呈現透明狀後，將所有醬料放入平底鍋中火一起加熱，攪拌直至醬汁變稠密。
8. 加入豆腐塊，與醬汁一起攪拌至完全沾到醬料
9. 最後加入幾片新鮮羅勒葉拌炒

擺盤:

1. 薯條放入盤中
2. 將腰果起司捏成小塊，放在薯條上
3. 最後倒上三杯豆腐 Poutine 醬