



## 蔥油餅義式麵疙瘩佐蕃茄味噌醬

素食 / 無麩質 / 無糖

1. 食材份量
  2. 烹煮做法
- 

### 蔥油餅義式麵疙瘩:

- 0.75 磅 / 黃肉馬鈴薯
- 1/2 杯 + 2 湯匙 / 太白粉
- 1/4 杯 + 2 湯匙 / 藜麥粉
- 1 杯 / 蔥
- 2 湯匙 / 新鮮香蔥
- 3 湯匙 / 橄欖油
- 1 茶匙 / 鹽
- 少許 / 奶油或油

### 蕃茄味噌醬:

- 1/4 杯 + 2 湯匙 / 水
- 2 茶匙 / 味噌醬
- 1/2 湯匙 / 番茄醬
- 1/2 湯匙 / 楓葉糖漿
- 1 茶匙 / 玉米澱粉
- 1/4 茶匙 / 辣醬
- 1/4 茶匙 / 大蒜粉
- 1/8 茶匙 / 白胡椒粉



## 烹煮做法

1. 將馬鈴薯蒸熟，去皮，搗成泥狀
2. 分開蔥白與蔥綠的部分，並將蔥白與蔥綠的部分各自切成蔥花
3. 香蔥切成小段
4. 少許橄欖油用中火來加熱平底鍋。輕炒1/2杯蔥白和香蔥。
5. 將食材太白粉、藜麥粉、炒熟的蔥和香蔥、馬鈴薯泥、橄欖油和鹽依序放入攪拌機中，攪拌直至形成麵團。
6. 將剛攪拌好的麵團移至大碗中，加入一點太白粉(如果有需要，也可以不加)和3茶匙蔥綠並再次攪拌均勻，麵團應該有點發黏，但不要太軟才好進行下一步。
7. 手與板子都先沾些麵粉，取部分的麵團揉滾成長條狀。
8. 將長條形麵團切成一口尺寸的麵疙瘩。(視個人喜好，可以將麵團的形狀揉的更漂亮)
9. 將叉子沾水，用叉子的背面在一口麵疙瘩的兩面輕輕的畫出線條。
10. 燒開一鍋水，水滾後將麵疙瘩放入鍋中，直至浮上水面。
11. 煮好的麵疙瘩沖冰水讓麵團更有口感
12. 放入奶油，用中火來加熱平底鍋。將麵疙瘩放入鍋中兩面煎成金黃色，再加入剩下的蔥一起拌炒 1-2 分鐘。
13. 醬汁的部分，味噌醬、番茄醬、楓葉糖漿、辣醬、大蒜粉、白胡椒粉、玉米澱粉和水混合攪拌，並使用攪拌機再次攪打細緻一些。
14. 將處理完成的醬汁倒入鍋中，用中火加熱並攪拌，煮至濃稠起泡
15. 醬汁完成後與麵疙瘩一同搭配，可根據您的喜好加更多的蔥裝飾。
16. 這道蔥油餅義式麵疙瘩佐蕃茄味噌醬就完成囉！