

咖喱肉片炒西蘭花

譚鄭瑛玲著

| | |
|--------|--------------|
| 玫頭豬肉 | 100g |
| 西蘭花 | 120g, 切朵, 拖水 |
| 紅,黃甜西椒 | 各半個, 切塊 |
| 乾蔥頭 | 1粒, 切碎 |

| | |
|----------|--------|
| 調味:- 咖喱粉 | 2 茶匙 |
| 黃羌粉 | 1 茶匙 |
| 魚露 | 1 茶匙 |
| 糖 | 1/2 茶匙 |
| 椰粉 | 1 湯匙 |

1. 將調味料加入玫頭豬肉中, 拌勻, 醃約 10 分鐘.
2. 熱鍋落油 1 湯匙, 炒香乾蔥頭, 加入豬肉炒至肉轉色即熟.
3. 再加入西蘭花, 瀝酒, 落 1/4 茶匙鹽, 炒勻, 又加入紅黃甜西椒, 兜炒勻, 即可上碟供食.