

第17周

茄泥芝麻糊 (茄子色拉)

菜品: 配菜

准备时长: 10分钟

做菜时长: 15分钟



食材

- 3根长茄子
- 1瓣大蒜
- 1 汤匙柠檬汁
- 2 汤匙芝麻酱
- 盐

配料

- 橄榄油
- 漆树
- 香芹

步骤

用叉子串茄子，在灶头上直接烘烤。

烧烤时旋转茄子以便于茄子每一面都受热均匀。当茄子全部烤软，移火，放置一边待冷却。

一旦冷却，去皮。

将去皮的茄子，大蒜，柠檬汁，芝麻酱和盐放入食物处理器中混合直至顺滑。

用橄榄油，漆树和香芹做点缀。

配上皮塔饼，黄瓜，胡萝卜或小番茄享用。

果玛绿蔬的朋友，

你们好!

茄子富含维他命B，75克的茄子便可满足一天的需求。



你可以在我们的官网
上下载食谱
gomagreens.com



该菜单是由Hanady Awada准备的。她是一名博客写手@Recipe Nomad，同时也是《上海家庭》杂志的美食专栏作家。欲知更多，请浏览recipenomad.com。