

木鱨果海鮮燉飯

材 料：成熟木鱨果2顆取其假種皮部位、4碗白飯、去殼沙蝦90公克、花枝120公克、蛤蜊80公克、奶油10公克、玄米油30毫升、洋蔥半顆、綠花椰菜數朵、蒜1瓣

調味料：鮮奶油150公克、起司粉30公克、昆布高湯45毫升、胡椒粉適量

作 法：

- 1.木鱨果果實取假種皮去籽；綠花椰菜汆燙冰鎮瀝乾；蒜切片備用。
- 2.熱油鍋將奶油溶解放入洋蔥炒香後，放入海鮮食材炒約半熟盛起備用。
- 3.起油鍋，放入假種皮用慢火拌炒約10-12分鐘直到出油(茄紅色)為止，加入蒜片炒香加入高湯、飯先拌勻後再加入鮮奶油、胡椒粉、作法2食材再拌勻即可盛盤，最後撒上起司粉味道更好，可隨個人喜好增減。

