



兵豆番茄素酱意大利面（供四人食用）

Lentil Bolognese (Serves 4)

原料

500克意大利面（任何形状）

2 x 400克番茄丁罐头

1 只洋葱（切碎）

2 根胡萝卜（切碎）

1 杯干扁豆

2 杯清水（未提供）

1 汤匙混合香料

1 茶匙食用油（未提供）

适量胡椒和盐（未提供）

所需厨具

大号炖锅

中号炖锅

滤盆

木勺

长柄勺

厨刀

切菜板

量杯

茶匙

汤匙

赞助商：

配餐方案

餐食中如需额外添加一份蔬菜，您可以切/擦碎下列蔬菜：

- 1 根西葫芦
- 2 根芹菜根茎
- 4-6 只中等大小的蘑菇
- 可添加大蒜提味

如有需要，可撒上海马干酪或低脂乳酪丝。

制作方法

1. 大号炖锅添油加热。放入切好的洋葱和胡萝卜（以及任何其他种类的蔬菜）。中火翻炒直至蔬菜变软。
2. 加入所有其他食材，继续翻炒。中火烹调大约20分钟，直至扁豆变软。
3. 煮意大利面（参阅包装说明）。
4. 面滤干水分，放入碗中。
5. 做好后，番茄素酱浇在面上，即可上桌。

如需详情：

电话08 8351 1136或邮件 reception@foodbanksa.org.au