



蔬菜浓汤（供十人食用）

Minestrone Soup (Serves 10)

原料

100克（1杯）意大利面
2 x 400克番茄丁罐头
1 只洋葱（切碎）
2 根胡萝卜（切碎）

420克豌豆罐头（滤干水分）
2 x 400克三豆罐头
2 茶匙混合香料
1 到两茶匙鸡精粉

1 升清水（未提供）
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
木勺

长柄勺
切菜板

厨刀
茶匙

赞助商：

配餐方案

餐食中如需添加额外蔬菜，您可以切并加入下列食材：

- 2 根芹菜根茎
- 1 个土豆

搭配全麦面包（烤过）上桌。

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4至5分钟直至蔬菜变软。
2. 蔬菜中加入番茄和混合香料，翻炒。
3. 1 升开水中加入到两茶匙鸡精粉，搅拌直至汤料块完全化开。
4. 炖锅中加入调好的汤汁，中火加热4至5分钟。
5. 放入豌豆、三豆罐头、意大利面，再煮10分钟，其间不时搅拌一下。
6. 装入汤碗配上面包（随意），即可上桌。

如需详情：

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