



牧羊人馅饼（供四人食用）

Shepherd's Pie (Serves 4)

原料

- | | | |
|--------------|--------------------|------------------|
| 1 茶匙食用油（未提供） | 400克豌豆和胡萝卜罐头（滤干水分） | 100克乳酪丝 |
| 1 只洋葱（切碎） | 2 茶匙百里香 | 1 汤匙人造牛油或牛油（未提供） |
| 500克牛肉碎 | 1 杯清水（未提供） | 1/3 杯牛奶（未提供） |
| 400克番茄丁罐头 | 4 只大土豆（切碎） | 适量胡椒和盐（未提供） |

所需厨具

- | | | | |
|------|------|-----|----|
| 大号炖锅 | 耐高温碟 | 长柄勺 | 厨刀 |
| 中号炖锅 | 木勺 | 切菜板 | 茶匙 |

赞助商：



配餐方案

- 餐食中如需添加额外蔬菜，您可以切/擦碎并加入下列食材：
- 1 根西葫芦
- 4至6 只中等大小的蘑菇
- ½ 杯兵豆

制作方法

1. 预热烤箱至200° C。
2. 大号炖锅添油加热。放入切好的洋葱，中火烹调4至5分钟，直至变软。
3. 加入牛肉碎，中火烹调直至呈金黄色（这一过程需要4至5分钟）。
4. 在洋葱和牛肉碎中加入番茄、豌豆、胡萝卜、百里香和1杯冷水。中火炖10至15分钟。
5. 中号炖锅水开下土豆，煮熟。熟土豆中加入牛奶和黄油或人造黄油捣成泥（参阅卡片说明）。
6. 耐高温碟中倒入加工完成的混合料，上面铺上一层土豆泥，再撒上乳酪丝，送入烤箱内烘烤20分钟或直至呈金黄色。
7. 做好后，装碗上桌。

如需详情：

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