



番茄肉酱意大利面（供四人食用）

Spaghetti Bolognese (Serves 4)

原料

1 茶匙食用油（未提供）
1 只洋葱（切碎）
500克牛肉碎

2 汤匙混合香料
2 x 400克番茄丁罐头
1 罐棕色扁豆罐头

500克意大利面条
适量胡椒和盐（未提供）

所需厨具

大号炖锅
中号炖锅
长柄勺

木勺
切菜板
滤盆

厨刀
茶匙
汤匙

配餐方案

餐食中如需添加额外蔬菜，您可以切/擦碎并添加下列食材：

- 1 根胡萝卜
- 1 根西葫芦
- 2 根芹菜根茎
- 4至6 只中等大小的蘑菇

如有需要，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。放入洋葱，中火烹调4至5分钟或直至变软。
2. 放入牛肉碎，中火翻炒直至呈金黄色（这一过程需要4至5分钟）。
3. 加入混合香料，翻炒直至与其他食材充分混合。再放入番茄、棕色扁豆，盖上锅盖焖5分钟。
4. 煮意大利面条（参阅包装说明）。
5. 然后将面滤干水分，分置于若干只碗内。
6. 做好后，番茄肉酱浇在意面上，即可上桌。

如需详情：

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