

素肉排

食材 (份量：4 人份)

- 已煮熟的鷹嘴豆 1 杯
- 橄欖油 2 湯匙
- 小麥蛋白 (vital wheat gluten) 1/2 杯
- 麵包糠 1/2 杯
- 蔬菜高湯或水 1/4 杯
- 醬油 2 湯匙
- 檸檬皮 1/2 茶匙
- 百里香粉 1/2 茶匙
- 匈牙利甜辣椒粉 (Hungarian sweet paprika) 1/2 茶匙
- 鼠尾草粉 1/4 茶匙

作法

1. 烤箱先預熱至華氏 350 度。
2. 將鷹嘴豆與橄欖油混合搗碎到整顆豆子呈小碎末。
3. 加入剩餘的食材並將麵糰揉 3 分鐘，直到出現麩質。
4. 把麵糰分成四等份。
5. 每一份麵糰揉成長方形，大小約 4x6 英吋。
6. 將素肉排兩面抹上油，並放在刷過薄油的烤盤上。
7. 烘烤 20 分鐘。
8. 翻面後再烤 8-10 分鐘即可。
9. 食用時，可沾芥末醬、BBQ 醬或醬汁。

*備註：素肉排也可放入不沾鍋煎煮。先倒入一層薄油，每面煎約 6-7 分鐘，並視情況酌量加油。