

## 泰式蔬菜慢燉鍋

### 食材 ( 份量 : 8 人份 )

- 切丁蕃茄罐頭 ( 28 盎司 · 含汁 ) 1 罐
- 青椒 ( 切丁 ) 1 顆
- 羽衣甘藍 ( 去梗切塊 ) 1 杯
- 鷹嘴豆 ( 15 盎司 · 瀝乾洗淨 ) 1 罐
- 綠花椰菜 ( 切小朵 ) 1 個
- 中型馬鈴薯 ( 切丁 ) 2 顆
- 蔬菜高湯 2 杯
- 糙米飯 ( 煮熟 )
- 椰奶 ( 15 盎司 ) 1 罐
- 泰式冬嘉醬 ( Tom Kha paste ) 3 滿湯匙 ( 或依個人喜好調味 )
- 鹽 適量

### 作法

1. 把所有材料 ( 除鹽巴和糙米飯之外 ) 放進慢燉鍋。
2. 用低溫煮 6-8 小時或高溫煮 4-5 小時。
3. 煮好後加鹽調味，配飯一起食用。