

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。