

蠶豆蘆筍蔬菜湯

蔬菜高湯食材

- 橄欖油 1/2 杯
- 紅蘿蔔切丁 2 杯
- 西洋芹菜切丁 1 杯
- 豆薯 (jicama , 又名涼薯或沙葛) 1 杯 (隨個人喜好決定是否添加)
- 蘑菇 2 杯
- 迷你紅皮馬鈴薯 (每顆切成 4 等分) 1 磅

蔬菜高湯香料

- 孜然 1 茶匙
- 辣椒片 1 茶匙 (隨個人喜好決定是否添加)
- 普羅旺斯香料 2 茶匙
- 新鮮或乾燥薄荷 1 茶匙
- 鹽巴 1½ 茶匙
- 白或黑胡椒粉 1/2 茶匙
- 水 5-7 杯 (隨個人想要之高湯濃稠度而定)

作法

1. 先煮高湯：把油倒進大鍋內，用中火炒紅蘿蔔、芹菜、豆薯及蘑菇 5-10 分鐘，適時攪拌。再加入香料和馬鈴薯繼續拌炒 5-8 分鐘。最後加水用中大火燉煮 10-15 分鐘，至馬鈴薯變軟。
2. 再把下列食材加入高湯內：
 - 蘆筍切段 (1.5 英吋長) 1-2 杯
 - 罐頭白腰豆 1 杯
 - 冷凍去殼蠶豆 1-2 杯
 - 嫩菠菜 (baby spinach) 2 杯
 - 新鮮羅勒 1/4 杯
2. 燉煮 20-30 分鐘至熟軟。盛入碗中，灑上素食帕瑪森起司 (vegan parmesan cheese)，並搭配脆皮麵包一起食用。

*備註：燉湯時，可隨個人偏好用小火或中火燉煮 1 小時以上，燉愈久，湯的口感愈濃稠，食材也更入味。