

香濃南瓜蔬菜湯

食材

- 西洋芹菜切小丁 1 杯
- 蘑菇切小丁 1.5 杯
- 嫩薑碎末 3 茶匙
- 胡蘿蔔切大丁 1 杯
- 綠色櫛瓜和黃色胡瓜切小丁 2 杯
- 胡蘿蔔切小丁 2 杯
- 四季豆切段 2 杯
- 冷凍烤玉米粒 1 杯
- 南瓜泥 4 杯
- 椰子奶 1/2 杯

* 預先 1-2 天前準備南瓜

烤盤鋪上烘培紙，在南瓜表面噴上薄薄一層椰子油以利剝皮。將南瓜放在 350°F 烤箱中烤 20-25 分鐘，再用叉子輕叉南瓜看是否烤軟。

調味料

- 鹽 2-3 茶匙
- 香菇調味粉 1 茶匙
- 肉桂粉 1/2 茶匙
- 紅辣椒小丁 1 條
- 辣椒片 1/4-1/2 茶匙 (隨個人喜好而定)

作法

1. 在炒鍋內加入橄欖油準備拌炒食材。
2. 所有食材 (南瓜除外) 在油鍋拌炒至金黃色。
3. 調味料放入鍋內拌炒。
4. 再放入南瓜泥拌炒。
5. 加入 8 杯水，輕輕將所有食材攪拌均勻 (隨個人喜好加入 1/2 杯椰子奶)。
6. 中火煮 15-20 分鐘，然後調至小火慢燉 30-40 分鐘。
7. 食用前，可在湯上撒一些核桃或南瓜子，並淋上少許橄欖油。

