

蕃茄



儲藏

放在室溫，可儲存五天。應避免直接陽光。切好或煮熟的蕃茄須放在冰箱。

功效

幫助人體免疫功能及視力。

放入紙袋中可令蕃茄快熟。

用法

加入少許鹽和一至兩茶匙油，放入焗爐烤；切碎後加入沙拉中。

麪包沙拉

四人份

預備時間：三十分鐘

材料

- 小黃瓜兩個或大的一個
- 蕃茄三個，切小塊
- 紅洋蔥半個，切小塊
- 鹽和黑胡椒適量
- 隔夜麪包四片
- 橄欖油兩湯匙
- 切碎尖咀辣椒，一個青檸，榨汁，可免

做法

沙拉：

- 一. 黃瓜削去外皮，切小塊。
- 二. 留起蕃茄兩湯匙待用。將黃瓜，洋蔥和餘下的蕃茄放在碗里拌勻。
- 三. 灑上鹽和黑胡椒。
- 四. 將麪包烘香，撕成小塊。
- 五. 加麪包塊加入沙拉內。



Photo: Good and Cheap

沙拉汁：

- 六. 放橄欖油在鍋內燒熱，加入尖咀辣椒（如用）煮一分鐘。
- 七. 加入蕃茄兩湯匙，再煮兩分鐘。
- 八. 熄火，加入青檸汁，少量鹽和黑胡椒
- 九. 將沙拉汁加入沙拉中。

改編自 Cheap And Cheap by Leanne Brown