

燈籠椒



儲藏

可存放在冰箱內五天。

功效

幫助人體免疫功能，消化，和視力。

用法

可切片放在三文治，增加口感。也可與其他蔬菜同炒，或切碎加入沙拉中。用來蘸醬汁也很可口。

顏色

紅色，黃色，橙色，和綠色。

迷你燈籠椒比薩

六人份

預備時間：二十分鐘

材料

- 全穀英式鬆餅六個
- 燈籠椒一個，切條
- 蘑菇兩杯，切片
- 紅洋蔥一個，切片
- 橄欖油兩湯匙
- 3/4 杯水牛芝士絲或遮打芝士絲
- 3/4 杯蕃茄醬



做法

- 一. 預熱焗爐450度華氏。
- 二. 將英式鬆餅打橫切半，放在烤盤上。放入焗爐焗三至四分鐘。
- 三. 用橄欖油將燈籠椒，蘑菇和紅洋蔥炒香，約五分鐘。
- 四. 將蕃茄醬搽在英式鬆餅上。
- 五. 加上炒香的蔬菜和芝士絲。
- 六. 放入焗爐焗至芝士融化，約七至十二分鐘。

改編自Nutrition Program via What's Cooking? USDA Mixing Bowl