

喜爱金烤洋菇白香肠

材料：

喜爱白香肠 1 包、洋菇 6 粒、西兰花 1 个、小番茄 6 颗、蒜头 2 瓣、大葱 1 个

调味料：

黑胡椒酱、橄榄油、盐、糖和黑胡椒粉

步骤：

1. 把蒜头、大葱切碎、洋菇顶部划十字形、西兰花切成小块、喜爱白香肠切成 6 段，中间挖个小洞。挖出来的白香肠切成碎状备用。



2. 依次将小番茄、西兰花、洋菇和喜爱白香肠各自分开放入热水煮 1 分钟左右，沥干备用。



3. 将煮好的小番茄、西兰花、洋菇和喜爱白香肠随心摆盘，放入烤箱，之后在材料上撒上一些橄榄油，黑胡椒粉以及一点盐，烤 20-25 分钟左右（以烤至金黄色为准）。
(注：烤箱需预烤 5 分钟，温度随各个烤箱的不同而有所调整)



4. 把切碎的蒜米稍微爆香，再倒入大葱碎以及白香肠碎一同翻炒，之后加入 2-3 茶匙的黑胡椒酱，再加少许的水煮至沸腾，黑胡椒佐酱完成。
(若觉得黑胡椒酱太辣，可放适量的糖调味)



5. 把白香肠、西兰花、洋菇和小番茄摆盘后，在把佐酱淋上，即可食用。

