

『中國心·中東情』養生雞翅包飯

份量: 4 人份



食材預備:

壹. 養生香料飯

1 杯七穀米, 各種穀類等量 - 洗淨並浸泡過夜, 瀝乾

藜麥, 黑糯米, 蕎麥, 小米, 薏米, 高粱米, 芡實

1 杯白米 - 洗淨並浸泡過夜, 瀝乾

9 個乾香菇 - 泡軟後切成小丁

2 杯泡香菇的水

½ 個洋蔥, 切成小丁

橄欖油

中藥材: (先用熱水燙過)

¼杯蓮子

15 克 淮山

10 克 枸杞

貳. 中東風味雞翅 (以色列名菜“耶路撒冷混合燒烤”的配方)

12 根雞翅, 去骨, 用以下香料將雞翅醃漬過夜。(注意不要加太多的香料, 避免味道過重)

- 薑黃粉
- 孜然粉
- 西班牙紅甜椒粉
- 大蒜粉
- 芫荽
- 鹽和黑胡椒粉

做法:

壹. 養生香料飯

1. 將蓮子和淮山煮至半熟, 切碎備用
2. 用適量橄欖油以中大火煸炒洋蔥丁, 炒至焦糖色後盛出備用
3. 用大火煸炒香菇, 七穀米和白米, 加適量鹽, 炒香後盛出備用
4. 用香菇水將煸炒香菇, 七穀米, 和白米的鍋底加以脫膠 (Deglazing)
5. 把炒香的香菇, 七穀米, 白米以及蓮子, 淮山, 枸杞, 連同香菇水一起加入壓力鍋, 煮至熟透, 待至冷卻備用

貳. 中東風味雞翅 + 養生香料飯

1. 預熱烤箱至華氏 400 度
2. 把煮好冷卻的養生香料飯和洋蔥丁塞入醃好的去骨雞翅
3. 把雞翅放進烤箱, 烤至金黃色, 內部溫度須達到華氏 160 度
4. 在燒烤過程中將橄欖油抹在雞翅上以增加光澤並避免過乾