

珍蔬煎羊排&養生五穀雜糧煲仔飯



材料

小羊肩排200公克
五穀雜糧200公克
有機糙米200公克
松子仁50公克
南瓜仁50公克
迷迭香30公克
蝦夷蔥50公克

調味料

枸杞蔬菜高湯
1/3杯
橄欖油 1 茶匙

做法

1. 將有機糙米及五穀雜糧輕輕快速沖洗2~3次，注意勿用力搓洗，糙米、五穀雜糧和枸杞蔬菜高湯以1：1.2水量的比例浸水約45分鐘後放入鍋爐中，以強火煮沸再轉小火，將飯翻鬆，讓多餘的水份蒸發掉，米飯會更香Q可口。
2. 把小羊肩排用橄欖油煎到個人需要生熟即可，平鋪在糙米飯上面。再將松子仁、南瓜仁倒入，加上迷迭香，蝦夷蔥，即告完成。