

12.03 大廚師 - 西葫蘆肉丸意粉

Renée 是一位熱愛烹飪的註冊營養師 (加拿大，美國)。她出生在溫哥華，考獲紐約大學營養碩士學位，並且在加州聖地牙哥大學獲得生物學士學位。她更在紐約市 Memorial Sloan Kettering 癌症醫院中心完成其實習課程。她對於手術後的康復者以及老年人口有廣泛的理解，她更對於糖尿病、心臟疾病、減肥、某些癌症和阿爾茨海默氏症以及其他退化性疾病有充份的認知。

材料: (12 個肉丸, 3 人份)

- | | |
|---------------------------------------|---------------------|
| 1 磅 Extra 瘦牛肉 | 6 羅馬番茄大致切碎 |
| 1/2 杯小麥胚芽 | 1 湯匙番茄醬 |
| 2 個中蛋 | 2 胡蘿蔔小丁 |
| 1 茶匙乾意大利草本混合或 1 湯匙
的新鮮混合的百里香迷迭香和羅勒 | 4-5 羅勒葉 |
| 1/4 杯橄欖油 | 1/2 茶匙鹽 |
| 1/2 茶匙鹽 | 1/2 茶匙胡椒 |
| 1/4 茶匙黑胡椒 | 意大利面： |
| 醬： | 1/2 中西葫蘆 |
| 1/2 洋蔥切塊 | 1/2 杯全麥意大利面（熟） |
| 2 瓣蒜剁碎 | 1 茶匙橄欖油 |
| | 1/4 茶匙鹽 |
| | Parmesan Cheese 為裝飾 |

做法：

- 1) 預熱烤箱至 350 F.
- 2) 混合肉與其所有的材料，揉出肉丸，並放在烤盤上
- 3) 烤肉丸 25 分鐘，直到棕色和熟透。
- 4) 洋蔥和大蒜在醬鍋裡做醬汁，直到煮熟
- 5) 加胡蘿蔔和西紅柿，鹽和胡椒，讓它煮到一個醬
- 6) 加入羅勒。
- 7) 煮鹽意大利面在鹽水中 7 分鐘，直到 al dente。
- 8) 西葫蘆削皮。
- 9) 當麵在裡面約 5 分鐘後川燙西葫蘆在同一麵湯中
- 10) 西葫蘆只需要 2 分鐘，你可以把它拿出來，用冷水沖洗
- 11) 盛盤，撒上 parmesan cheese