



蕃茄醬意大利粉

(加入蔬菜)



用這超健康意大利粉食譜，誘騙你的孩子吃更多蔬菜，滿足他們每天五份的蔬菜需要。如果他們不喜歡麵食，可改用米飯！

成分 (4 人份量)

- 1 茶匙橄欖油
- 1 個大洋蔥，切粒
- 2 條西芹，切粒
- 2 條紅蘿蔔，切碎
- 1 大條翠玉，切碎
- 2 隻辣椒去籽、切碎
- 2 罐400克罐庄番茄，切碎
- 1 湯匙砂糖和意大利陳醋
- 300克乾意大利粉 (或白米)
- 巴馬芝士，磨碎 (自選)

做法

平底鍋燒熱油，輕輕地炒洋蔥、西芹、紅蘿蔔、翠玉瓜約 20 分鐘，直到變軟。加辣椒炒 10 分鐘，然後加入番茄、糖和醋。用細火炆煮至少 20 分鐘。按包裝說煮意大利粉。煮意大利粉 (或米飯) 時，同期用手提攪拌機將番茄蔬菜醬打爛 (以便隱藏)、調味和煮熱，瀝乾意大利粉，加醬汁拌勻。盛入碗中配上磨碎的巴馬芝士。