

孩子都愛漢堡 — 鼓勵他們去吃怪物當午飯，簡單的方法令他們多吃蔬菜。裝飾的漢堡也變成樂趣！

## 成分 (4個漢堡)

175克馬鈴薯去皮，切粒  
1湯匙橄欖油  
1個洋蔥，切粒  
75克紅蘿蔔，切碎  
50克白菜，切碎  
1粒蒜頭，切碎  
1湯匙羅勒，切碎 (自選)  
1茶匙番茄醬  
½ 杯麵粉  
½杯油煎炒用  
15克新鮮麵包屑或1片麵包  
15克巴馬芝士，磨碎  
1茶匙新鮮百里香碎或半茶匙混合香草 (自選)  
小番茄，青瓜和紅蘿蔔，和一些雞尾酒的棍子作裝飾！

## 做法

製作麵包屑，簡單地將一片麵面包放進攪拌器中。同時，馬鈴薯放滾水中煮約 15 分鐘直到變軟，瀝乾，然後搗成泥。

煎鍋裡燒熱 1 湯匙油。加入洋蔥，炒 3 分鐘。加入紅蘿蔔和白菜炒 5 到 8 分鐘，直到變軟。加入蒜頭炒1分鐘。放涼。加入馬鈴薯、芝士、百里香、羅勒、番茄醬和麵包屑。混在一起和調味。塑造成4漢堡和在外層拍上麵粉。然後再煎鍋裡燒熱油。煎漢堡約 5 分鐘，中途翻煎轉。用雞尾酒的棍子來將青瓜、番茄和紅蘿蔔做怪獸的臉，加在漢堡麵包上拌以生菜和番茄。