

櫻桃番茄和奧佐沙拉

👤 4人份

🕒 1小时

用料

4 杯櫻桃西紅柿, 切成兩半

6 小枝新鮮百里香

5 湯匙橄欖油

1 杯未煮熟的全麥 orzo
或其他小意大利面

¼ 茶匙煙熏辣椒粉

½ 檸檬, 榨汁

1 瓣大蒜, 切碎

1 罐 (15盎司) 鷹嘴豆,
瀝干并沖洗

2 個黃瓜, 切成薄片

¼ 杯切碎的羅勒

鹽調味

步驟

1. 將烤箱預熱至 300 度。
2. 將兩杯切成兩半的櫻桃西紅柿, 百里香小樹枝和兩湯匙橄欖油放入一個碗中。將其均勻地鋪在帶邊框的烤盤上, 烤 60 至 90 分鐘, 或直至變成褐色。從烤箱中取出並放在一旁。
3. 按照包裝上的說明煮奧爾佐。瀝干水分並放置冷卻。
4. 做調味料, 將剩余的 3 湯匙橄欖油, 煙熏辣椒粉, 檸檬汁, 蒜瓣和鹽混合在一個小碗中調味。拌勻
5. 將烤的櫻桃番茄, 奧佐, 鷹嘴豆, 黃瓜, 羅勒和剩余的新鮮櫻桃番茄放入一個大碗中。
6. 將調味料倒入 Orzo 混合物上, 輕輕攪拌使其結合。

FRESH COOKING AT
BITES ESSEX MARKET



小貼士

- 全麥以色列蒸粗麥粉是此沙拉的替代之選, 而不是奧佐。
- 烤櫻桃番茄可加深其風味并為沙拉增添質感。
- 嘗試將這些草藥換成其他草藥—牛至, 歐芹和蒔蘿都可以很好地工作。

TAG YOUR RECIPES!

📷 #THATSAFRESHBITE

櫻桃番茄和奧佐沙拉