

四季豆煎玉米

👤 6人份

🕒 15分钟

用料

- | | |
|--------------------|-------------|
| 2 汤匙 橄榄油 | 1 杯量 香菜, 切碎 |
| 2 瓣 大蒜, 剁蒜末 | 2 汤匙 减盐酱油 |
| 1 只 墨西哥青椒, 去籽并剁碎末 | 1 茶匙 蜂蜜 |
| 4 杯量 四季豆, 切段 | |
| 1 杯量 玉米粒, 新鲜或者冷冻均可 | |
| 2 汤匙 青葱, 切碎 | |

步骤

1. 大煎锅中火热油, 加入蒜与青椒煎1分钟。
2. 加入四季豆和玉米翻炒 6-8 分钟直到四季豆变软。
3. 加入酱油和蜂蜜, 搅拌均匀后再煎炒1分钟。
4. 在表面撒上葱花和香菜碎, 出锅!

FRESH COOKING AT
BITES ESSEX MARKET



小贴士

- 蔬菜水果不应季时可以选择冷冻的产品
- 四季豆烹饪前先去蒂
- 这道菜中用到了酱油, 因而不需要另外加盐

TAG YOUR RECIPES!



#FRESHBITES

@ESSEXMARKET

四季豆煎玉米