

# 青瓜意面

👤 8 人份

🕒 15 分钟

## 用料

- |                                    |                 |
|------------------------------------|-----------------|
| 1 汤匙 橄榄油                           | 1 中只 意大利青瓜, 切细丝 |
| 1 杯量 洋葱切碎                          | ¼ 茶匙 红辣椒碎       |
| 4 瓣 蒜, 切碎                          | 盐少许             |
| 2 大只 番茄, 切碎 或者使用<br>1 罐 14 盎司的番茄罐头 |                 |

## 步骤

1. 大煎锅中火热油。
2. 洋葱入锅炒软, 约 5 分钟。  
加入蒜翻炒1分钟, 出香味。
3. 加入番茄翻炒 10 分钟。  
加入青瓜炒软, 约 3 分钟, 加入红辣椒碎。
4. 可以即食或搭配全麦意面食用。 @ESSEXMARKET

@ESSEXMARKET

FRESH COOKING AT  
BITES ESSEX MARKET



## 小贴士

- 选择瓜体较硬无软痕的青瓜。
- 青瓜锺丝加入煎蛋饼、烘培食物、或者煎饼中十分美味。
- 青瓜富含钾, 对心脏健康有益。

**TAG YOUR RECIPES!**



**#FRESHBITES**

青瓜意面