

## 蘇格蘭五穀米濃湯

份量：4人份

材料：

- 1 個洋蔥切丁
- 1/2個胡蘿蔔切丁
- 1/2馬鈴薯切丁
- 2枝西洋芹切丁
- 1.5碗五穀米飯
- 5碗牛肉或蔬菜高湯



步驟一：

將蔬菜除馬鈴薯外一起放進有橄欖油的鍋中炒香，如想加雞肉或牛肉丁、培根丁也在此時加入一起炒香

步驟二

倒入高湯或清水，水開後加入五穀米飯以及馬鈴薯。加蓋以慢火煮約一小時，不時開鍋攪拌，注意底部不要焦了，重點是煮至呈現整個濃稠狀，愈煮愈攪讓食材融在湯裡會愈濃稠，用電鍋代勞也可以，就比較不怕焦了



步驟三

最後再用鹽、胡椒調味即可

小熊與廚房的美味關係小叮嚀

◎加培根、牛肉，番茄等共煮味道更好