

GADO-GADO PEANUT SAUCE AND BEEF BROCHETTE

加多加多 雜伴什錦沙拉 花生醬 & 牛肉串

加多加多 材料(4 人份)

600g 牛肉(切丁)

1包綜合沙拉

1條紅蘿蔔(切片)

1包豆芽菜

1盒小番茄(對切)

醃肉 材料(4 人份)

3顆蒜頭(切碎)

3小匙黑糖

3顆綠檸檬(壓汁)

4大匙橄欖油

50g 鹽

花生醬 材料(4 人份)

300g細滑或顆粒 香濃花生醬

4大匙花生(可用顆粒香濃花生醬代替)

40g醬油

2小匙黑糖

做法(15分鐘+醃肉30分鐘+煮/煎15分鐘)

1/醃肉材料全部一起混合均勻

2/切丁牛肉及醃肉醬倒進袋子放冰箱醃 30 分鐘

3/蔬菜洗乾淨, 切好, 擺在盤上

4/花生醬:在鍋子裡加進辣椒跟糖攪拌。

加進花生醬, 醬油跟一點水

5/把牛肉塊串起, 每兩邊煎 2 分鐘

6/花生醬加在蔬菜 撒好花生豆 建議跟肉串一起吃



CHICKEN SATAY

雞肉沙爹

沙爹 材料(4 人份)

80g醬油

120g水

1顆蒜頭

180g 大潤發細滑香濃花生醬

(可用顆粒香濃 花生醬代替)

1 顆綠檸檬(壓汁)

100g 糖

醃肉 材料(4 人份)

600g 雞胸肉(切丁)

60g 醬油

2 顆蒜頭(切碎)

120g 水

120g 糖

胡椒粉



做法(15 分鐘+醃肉 30 分鐘+烤雞肉串 30 分鐘)

1/除了肌肉, 醃肉材料全部一起混合均勻

2/切丁雞肉及醃肉醬倒進袋子放冰箱醃 30 分鐘

3/ 沙爹 材料全放進攪拌機

4/把雞肉塊串起放進烤箱先烤 10 分鐘(180 度)

5/ 把肉串從烤箱拿出抹上花生醬 (180 度烤到熟, 大約 20 分鐘)

6/雞肉沙爹熟了建議配飯吃, 也適合跟蔬菜一起吃



SWEET PEPPER TOFU IN SPICY PEANUT SAUCE

花生醬紅椒豆腐

花生醬紅椒豆腐材料(4 人份)

800g 豆腐(切塊)

2 大匙醬油

2 大匙蔬菜油

2 顆 紅椒 (切條)

3 大匙大潤發細滑香濃花生醬

(可用顆粒香濃花生醬代替)

1 顆蒜頭(切碎)

3 大匙水

半顆綠檸檬(壓汁)

1 根辣椒(去籽切碎)

4大匙橄欖油



做法(15 分鐘+ 炒/烤 15 分鐘)

1/如選用烤箱請先預熱 230 度 10 分鐘

2/豆腐切塊, 紅椒洗乾淨後也請切條

3/在鍋子加進蔬菜油及醬油同時炒辣椒, 蒜頭和紅椒

(大約 13 分鐘)

4/ 把花生醬, 辣椒, 黑糖, 檸檬汁及水用小火在鍋子混合均勻

(大約 2 分鐘)

5/把醬和豆腐跟紅椒混合, 撒上香菜, 建議跟白飯一起吃



PEANUT BUTTER BANANA SMOOTHIE HEALTHY DRINK

香蕉花生醬健康飲料

香蕉花生醬健康飲料材料(4 人份)

2 條香蕉

600g 牛奶, 豆漿或米漿

4 大匙大潤發細滑香濃花生醬

(可用顆粒香濃花生醬代替)



做法(10 分鐘)

1/香蕉剝皮後放進果汁機跟花生醬及牛奶,
豆漿或米漿攪拌均勻

2/倒進杯子建議撒點肉桂粉或可可粉

