

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
678 (kcal)	27 (g)	46 (g)	43 (g)	960 (mg)

夏宴筍舞曲

6人份



材 料

- A. 綠竹筍600g
 B. 九層塔50g、松子10g、蒜末25g、
 起司粉10g、黑胡椒3g、
 白胡椒3g、橄欖油75cc

調 味 料

海鹽5g

作 法

1. 綠竹筍洗淨連殼燙熟，去外殼，切大塊菱形備用。
2. 材料B以高速調理機打成泥狀備用。
3. 將材料B打成泥之醬汁加入涼筍中拌勻調味即可擺盤上桌。

小叮嚀

- ★改變傳統涼筍沾沙拉醬的吃法，義式風味更營養與健康。
- ★調味醬如用一般果汁機打亦可，但顆粒較粗，口感不同。