

薑黃繽紛小炒

材料(2-3 人份)

1 個	洋蔥
1 根	胡蘿蔔
8 朵	白色或啡色蘑菇
1 個	西蘭花
6 個	櫻桃番茄
1 吋	薑黃
2 瓣	蒜頭
1 湯匙	椰子油
½ 茶匙	海鹽



做法

1. 將洋蔥切條、胡蘿蔔和蘑菇切片、西蘭花切小朵、櫻桃番茄切半、薑黃切片、蒜頭剝成蓉，備用。
2. 準備炒鍋，先放入椰子油，中火溶化，然後加入薑黃，拌炒一下，加入洋蔥、胡蘿蔔、蘑菇，拌炒一下，然後加入海鹽、少許水，拌勻，蓋上蓋子，轉中小火。
3. 待洋蔥、胡蘿蔔和蘑菇微微軟身，加入蒜蓉和西蘭花，拌炒一下，蓋上蓋子，待西蘭花呈深綠色，加入櫻桃番茄，拌勻，關火。