

肉醬意粉 (Spaghetti Bolognese)

材料：

意大利粉	120 克
洋葱	1/2 個
蒜頭	1 粒 (切碎)
免治牛肉	120 克
意粉醬	150 毫升
忌廉	1~2 湯匙
鹽、胡椒粉	少許
芝士粉	1 湯匙

製法：

1. 預熱焗爐至攝氏 190 度。
2. 將耐熱盆掃油。
3. 煲注入半煲水，燒沸後加鹽及油各 1/2 茶匙，放入意粉煮約 15 分鐘 (要開蓋煮，不時攪拌，以防黏在煲底)，瀝乾水份，放於耐熱盆內。
4. 把洋葱切碎。
5. 燒熱 1 湯匙油，爆香洋葱及蒜茸，加入牛肉炒透。
6. 倒入意粉醬，燒滾後加入忌廉，以中火續煮 5 分鐘。
7. 把肉醬倒於意粉上，灑上芝士粉，放入焗爐烘焗至表面呈金黃色即成。

(註：如欲節省時間，可省卻烘焗程序。)