

## 芝士焗薯蓉

材料：

4 個薯仔

1 1/2 杯車打芝士碎片

1/4 杯酸忌廉

1/4 杯洋蔥(切碎)

少許鹽和胡椒

1 片蒜頭

1/4 杯巴馬芝士

2 片煙肉

烹調方法：

1. 把煙肉(去肥)、洋蔥、蒜頭切碎，備用。
2. 把焗爐預熱至 350°F 。
3. 把薯仔煮熟，搓成薯蓉，加入車打芝士、酸忌廉、洋蔥、蒜頭、少許鹽和胡椒，攪拌好。
4. 把拌勻後的薯蓉放在掃上了油的錫盆內。
5. 把巴馬芝士和煙肉攪拌好，放在薯蓉上面。
6. 焗 30 分鐘至金黃色。

營養價值：

薯仔 - 含蛋白質、維生素 C、維生素 B6、鉀、鎂、銅、鐵、纖維

芝士 - 含鈣質、蛋白質

煙肉 - 含蛋白質

洋蔥 - 含維生素 C、維生素 B6、鎂、纖維

份量：6 人