

彩園食譜

意大利薄餅 (Pizza)



做法：

1. 酵母加水攪拌至混合。
2. 加入其他材料，搓至滑身。
3. 放在油盆內，用保鮮紙包好放溫暖地方醱酵45分鐘。
4. 將醱酵好的麵糰拉開成圓形，放在油盆內。
5. 入醱酵爐約30分鐘，再用200度焗約5分鐘。
6. 出爐搽上蕃茄醬及放上各種配料。
7. 最後放上芝士，用250度焗約10分鐘。

香草蕃茄醬 (Tomato Sauce)



做法：

1. 放少許油落鑊加入洋蔥、蒜茸炒香。
2. 加入蕃茄炒至軟，再放入茄糕齊炒至味濃。
3. 加入少許黑胡椒碎、香草及調味煮至濃稠放涼後備用。

You are always welcome to join us!
歡迎報名成為嶺南彩園農夫！



Executive Editor : Jin Peiyun, KFCRD
執行編輯：靳培雲 群芳文化研究及發展部
Translator 翻譯：Alice Chan 陳燕文
Layout 排版：Jin Peiyun 靳培雲
Tel: 26167671 Email: ln.gardeners@ln.edu.hk