



咖哩香肠（供四人食用）

Curried Sausages (Serves 4)

原料

500克香肠	420克豌豆和胡萝卜 罐头（滤干水分）	1 茶匙食用油（未提供）
400克番茄丁罐头	2 茶匙咖哩粉	适量胡椒和盐（未提供）
1 杯水（未提供）	4 个中等大小的土豆（或6个小土豆）	
1 个洋葱（切片）		

所需厨具

大号炖锅	切菜板	长柄勺
中号炖锅	厨刀	茶匙
木勺	夹钳	土豆捣碎器

赞助商：

配餐方案

可根据个人喜好用米饭替换土豆。

制作方法

1. 大号炖锅内添油加热。香肠煎至呈金黄色，然后将煎熟的香肠盛盘，放凉后切成便于咬嚼的小块。
2. 炖锅内加入洋葱，烹饪4至5分钟或直至软烂。将滤干水分的豌豆和胡萝卜下锅。
3. 加入两茶匙咖哩粉，翻搅直至洋葱与蔬菜都裹上咖哩粉。
4. 加入番茄、切块的香肠，加入足够的水以覆盖所有食物成分（大约1杯）。
5. 待汤烧开后，盖上锅盖文火再炖大约20分钟。
6. 中号炖锅添水煮土豆，直至煮软，然后捣成泥（参阅卡片说明）。
7. 咖哩香肠搭配土豆泥（或米饭），即可上桌。

如需详情：

电话08 8351 1136或邮件 reception@foodbanksa.org.au