



美式牛肉丸（供四人食用）

Porcupine Meatballs (Serves 4)

原料

- | | | |
|------------|----------------|------------------|
| 500克牛肉碎 | 2 茶匙混合香料 | 1 汤匙人造牛油或牛油（未提供） |
| 400克番茄丁罐头 | 1/2 杯大米（洗过） | 1/3 杯牛奶（未提供） |
| 1 只洋葱（切碎） | 1 3/4 杯清水（未提供） | 适量胡椒和盐（未提供） |
| 1 根胡萝卜（擦碎） | 4 个中等大小的土豆（切碎） | |

所需厨具

- | | | |
|------|-------|----|
| 大号炖锅 | 厨刀 | 汤匙 |
| 木勺 | 土豆捣碎器 | 茶匙 |
| 长柄勺 | 大碗 | 量杯 |
| 切菜板 | | |

赞助商：

制作方法

1. 大号炖锅放入番茄和1 ¼ 杯清水，中火烧开。
2. 大碗内加入牛肉碎、切好的洋葱、擦碎的胡萝卜、大米和混合香料（可加入其他蔬菜）搅拌均匀。制成便于咬嚼的丸子。
3. 轻轻将牛肉丸置于沸腾的番茄汤中。调小火，慢炖40分钟或直至大米软烂、肉丸煮熟。
4. 中号炖锅水开下土豆，煮熟。熟土豆中加入牛奶和牛油或人造牛油捣成泥（参阅卡片说明）。
5. 土豆泥上浇上肉丸子和汤汁，即可上桌。

如需详情：

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