



# 蘑菇午餐 鱼肉汉堡

8人份量

## 用料

### 汉堡用料

全麦汉堡包(切开和涂上少许黄油) 8个

波多贝洛蘑菇(中型) 8只

少盐黄油(用来涂抹在蘑菇上) 4汤匙

### 馅料

有机尼奥(Alice Nero) 橄榄油3-4汤匙

大葱(切碎) 1个

面包屑(压碎) 1/2杯

黑胡椒粉1茶匙

黄糖1茶匙

英国酱油醋(隐汁) 1茶匙

大鸡蛋1只

混合香草干或牛至叶1茶匙

天妇罗炸粉1/2杯

低脂冷奶1/2杯

雄鸡标蕃茄汁焗豆150克

雄鸡标辣味午餐鱼肉(切粗粒) 2罐



## 嫩煎

在平底锅里以中火烧热少许油，炒香洋葱碎，待用。

## 混合

将天妇罗炸粉和冷水搅成糊状，加入除了蘑菇以外的所有材料，搅拌均匀。

确保所有材料都好好地混合在一起，使馅料能平均地分配在每只蘑菇上。

将午餐鱼肉切碎，并加入在天妇罗糊肉，搅拌均匀。

去除蘑菇的茎部，在顶部割开切口。

在蘑菇面涂上已溶化的黄油和撒些天妇罗炸粉在菇面上。

## 烤制

预热烤箱，把每只蘑菇塞满馅料。

把所有已经塞了馅料的蘑菇放在烤架上，用中火，烤5分钟。

## 上菜

把汉堡包切开两半，每片涂上薄薄的黄油后烤一下。

传统和好吃的汉堡应该有法国第戎市的芥末、爽脆的生菜、几片新鲜的番茄及洋葱圈。

之后，把蘑菇和少许小黄瓜片放在上面。