意式烩饭配香煎杏鲍菇

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	20 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	25 分钟
份	4

用珍珠大麦制成的奶油大麦烩饭，配以煎杏鲍菇。 一道简单的秋季菜肴，带有芳香的蘑菇风味和由欧芹、迷迭香和百里香制成的新鲜香草酱。

大麦烩饭

2 汤匙 橄榄油

200 g 韭葱, 切成细条

150 g 杏鲍菇, 大约 1 厘米的块状

1 干葱, 切碎

2 蒜瓣, 切碎

¼ 茶匙 盐

一点 胡椒

200 g 珍珠大麦

150 毫升 白葡萄酒

600 毫升 蔬菜高汤

100 g 磨碎的斯布林茨奶酪

100 g 黄油, 立方

一点点 盐

一些 胡椒

顶部装饰

5 汤匙 橄榄油

2 小枝 迷迭香, 叶子切碎

2 小枝 百里香, 叶子切碎

1 蒜瓣, 切碎

½ 辣椒, 切碎

1 少量的 糖

¼ 茶匙 盐

一些 胡椒

一些 橄榄油

150 g 杏鲍菇, 纵向切成约3毫米厚的薄片，轻轻地划十字刀口

大麦烩饭

在平底锅中用中火（6-7档）加热橄榄油。 加入韭葱、蘑菇、干葱和大蒜，翻炒约5分钟。 用盐和胡椒调味。 加入珍珠大麦，稍微翻炒。 倒入白葡萄酒，稍微收干。 加入蔬菜高汤，用大火（8级）煮沸。 将火调至中低火（3-4档），煮约25分钟，偶尔搅拌。 加入擦碎的斯布林茨奶酪和黄油，加入盐和胡椒调味。

顶部装饰

将橄榄油和所有配料（包括胡椒）混合在一个小碗中。 在不粘煎锅中加入少量橄榄油，用中高火（6-7级）加热。 将蘑菇两面各煎约2分钟，直至金黄色。 加入少许香草酱到蘑菇中，搅拌均匀。 将烩饭盛盘后，放上杏鲍菇并淋上剩余的香草酱。

配件

带盖平底锅（直径约24厘米）

不粘煎锅

附加信息

创建时间	13.04.2026