



焗烤彩蔬馬鈴薯

份量 / 六人份

- 中型的育空黃皮馬鈴薯 (Yukon gold potato) 12 個
- 燕麥奶 (或脫脂豆奶) 2 杯或更多
- 大型紅色甜椒 2 個，去籽切丁 (2 杯)
- 冷凍玉米粒 1 包 (16 盎司)
- 乾燥蒜末 (或新鮮大蒜切末) 1 小匙
- 青蔥切成蔥花，2 杯
- 胡椒適量

做法

1. 烤箱預熱 230°C。
2. 馬鈴薯刷洗乾淨，用刀戳幾下，烤 1 小時。
3. 自烤箱中取出馬鈴薯後，小心切半，將果肉挖到一個大的攪拌盆中，皮則排好放在烤皿上。
4. 攪打熱馬鈴薯，並慢慢加入燕麥奶一起拌，直到變成柔滑的薯泥。
5. 加入玉米粒、青蔥、紅色甜椒、蒜末和胡椒，攪拌均勻。將拌好的馬鈴薯泥填回空的馬鈴薯皮內。
6. 降低烤箱溫度至 180°C，烤 30 分鐘。

