

營養課廚師 蕭逸民

莎莎醬 佐日式烤豆腐

2人份

材料：

中華嫩豆腐 1/2 盒，紅椒 25 克，黃椒 25 克，洋蔥 40 克，香菜 5 克，蛋 1 粒，麵包粉 100 克，麵粉 50 克。

調味料：

檸檬汁 40cc，白糖 10 克，鹽 5 克，橄欖油 10cc。



作法

1. 先取嫩豆腐，切成長、寬、高，各 3cm 正方形兩塊，平均一塊重量為 40 克左右。
2. 再將豆腐做個三溫暖，就是依序沾麵粉、蛋液、麵包粉，每一個步驟都要裹均勻，用好後放入烤箱溫度 170 度烤 20 分鐘即可，
3. 紅椒、黃椒、洋蔥、香菜洗淨，紅、黃椒去籽，切小丁；洋蔥和香菜分別切碎，備用。
4. 將作法 3 的食材放入小碗中，再加入檸檬汁、白糖、鹽、橄欖油調成莎莎醬汁，最後淋於豆腐上，即可食用。

小叮嚀

1. 豆腐用烤的方式也可以吃到跟炸的口感和風味差不多，外皮酥脆。一般日式炸豆腐作法都是裹上薄薄的太白粉或地瓜粉，放入油鍋炸至表皮酥脆，食用前再泡到柴魚醬油裡，如此油脂和調味料攝取會超高。或者利用氣炸鍋製作也可以，將溫度調至 170 度 15 分鐘就好。
2. 莎莎醬是墨西哥獨特的常備醬料，既爽口又開胃，有酸甜的口感，多種顏色的蔬菜組合，滿滿的膳食纖維和營養，嚐過的人皆讚不絕口。
3. 莎莎醬自由配：隨著各國飲食發展不一樣，其製作和吃法也不同，有些製作料理的人會變化成台版的口味，融入當地風格或加入時令食材，以天然食材製成，儘量不要加工或發酵的食材，除了做為餐點和麵包沾食，也作為料理的點綴，或當作盤飾都很適合。