

Global Gourmet

September-October 2021



Pursuit of Excellence
追求卓越

Cover Photo
The View



又是一年开学季——你午餐盒里的欧洲红金

九月的微风敲响了回归校园的钟声，一天繁重课程的间隙，午餐成为了宝贵的休憩时间，一顿营养、美味、健康的餐食在补充能量的同时也为活力四射的下午做好了准备。

想要让每天打开午餐便当盒的时候都充满了惊喜吗？不妨让欧洲红金西红柿完成这一挑战！

它鲜亮的红色搭配不同的食材都能瞬间抓住你的眼球；它馥郁的香气和酸甜的口味让吃饭的整个过程都充满幸福感；当然最关键的是它营养均衡而丰富，低脂低糖却又富含维生素、矿物质和抗氧化剂，这些都是伴随每个学生成长不可或缺的元素。

从去皮整颗西红柿、西红柿丁到西红柿泥和樱桃番茄，多种选择让你一年四季的餐盒都能跳出传统框架！
开学第一天不妨试试这道经典西红柿美味！

中式蒸饺搭配樱桃番茄和酱油



配料：

制作蒸饺所需配料：

150克00细面粉
100克米粉
150毫升冷水

制作调味汁所需配料：

300克罐装欧洲红金樱桃番茄
2汤匙特级初榨橄榄油
1个蒜瓣
3片罗勒叶
50毫升酱油
盐适量

时间：80分钟

难度：中

适合人数：4人

制作馅料所需配料：

1根胡萝卜
1个小洋葱
1根芹菜
500克猪肉糜
1个鸡蛋
100克帕玛森干酪碎
5汤匙特级初榨橄榄油
盐、胡椒、肉豆蔻适量

做法

将面粉放入碗中，加入冷水，揉搓至面团坚实光滑。用保鲜膜包裹面团，置于冰箱内发酵。同时，用橄榄油煸炒大蒜，等它变成金黄色时取出。

加入欧洲红金樱桃番茄、两汤匙水和罗勒叶，并加盐调味。盖上锅盖，用中火煮10-15分钟。等番茄冷却后加入酱油。

把胡萝卜、洋葱和芹菜切成小粒，在煎锅里用橄榄油轻轻煸炒几分钟。然后加入猪肉糜，用刮刀拌匀，用大火煮几分钟，然后加盐调味。随后把混合物放在碗里，冷却后加入鸡蛋、帕玛森干酪、胡椒和肉豆蔻。

把蒸饺面团从冰箱里取出，分成数个小面团。在桌面撒上面粉，将小面团擀成直径约10-12厘米、薄2毫米的饺子皮。在每个饺子皮上放一团馅料，用一滴水弄湿边缘。把饺子皮的两端合在一起，形成经典的中式饺子形状，用拇指和食指捏紧，使饺子闭合。

把饺子放在铺了油纸的烤盘上，每个饺子之间保持间隔，蒸大约25-30分钟。

趁热上桌，搭配欧洲红金樱桃番茄酱。

享受美味吧！



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH QUALITY
AGRICULTURAL PRODUCTS.



REDGOLDFROMEUROPE.CN

本促销活动内容仅代表作者个人观点，并由作者全权负责。欧盟委员会对其所含信息的使用不承担任何责任。

关注我们

