



洋葱炒甜菜头

适合人数：3-4人

作者：开普敦体验达人里科·米纳尔

用料

3/4磅（350克）生甜菜根（称重时需去掉茎叶）
4汤匙植物油
1茶匙孜然籽
1瓣大蒜，去皮，切碎
1茶匙纯面粉
4盎司（110克）洋葱，去皮，粗切
1/2茶匙红辣椒或辣椒粉
1/2磅（225克）西红柿，去皮，切碎
1茶匙食盐
1/2品脱（275毫升）清水

无论何种做法的甜菜根，我几乎都喜欢。即使甜菜根无感的人，也都会屈服于这道佳肴的魅力。相信您也一定会喜欢上它的。

给甜菜头剥皮，然后切成楔形。例如，一颗中等大小、约2英寸（5厘米）长的甜菜头应切成6个楔形段。

在中等大小的锅中用中火把油加热，然后放入孜然籽。5秒钟后放入大蒜。翻炒直至蒜片变黄。放入洋葱。翻炒2分钟。放入面粉和辣椒。翻炒1分钟。

接下来放入甜菜头、食盐、西红柿和清水，慢炖。盖上锅盖，低温焖30分钟或直至甜菜根便嫩。取下锅盖，调至中火大约7分钟，或直至酱汁略变厚。