

## 番茄薯仔紅衫魚湯



### 材料

- 番茄 1 個（去蒂，切件）
- 薯仔 1 個（去皮，切件）
- 細紅衫魚 2 條（每條約 60 克）
- 水 適量
- 油 1 湯匙
- 鹽 少許

### 醃料

- 鹽 少許
- 胡椒粉 少許

### 做法

1. 紅衫魚洗淨抹乾水分，下醃料塗勻魚身醃約 15 分鐘。
2. 以中火燒熱鑊，下油把紅衫魚煎至兩面金黃，把魚頭切去。
3. 把番茄、薯仔和紅衫魚一同放入 PS710 全能冷熱破壁養生機的杯中，加水至熱飲最高水位線，蓋上安全杯蓋並扭緊鎖上。
4. 選擇「魚湯」菜單，完成攪拌和煲煮後，打開杯蓋，便可直接注入碗中，加鹽調味即可食用。

-

關聯產品：PS710 全能冷熱破壁養生機