

## 無花果沙律及中東豆蓉

無花果、橄欖和葡萄是盛產於耶穌家鄉的農作物，到今天仍是那裏一帶很普遍的食物。當年耶穌講道時亦往往用這些食物作比喻，讓群眾更容易明白和接受。

我們的主持Maria與烹飪專家Rosa就以中東的食材做成簡單的菜式 - 無花果沙律和中東豆蓉，好讓我們一邊品嚐，一邊探討聖經中和這些食物有關的教導。



### PREPARATIONS

預備時間： 10 分鐘  
烹調時間： 10 分鐘

### INGREDIENTS

無花果	4 - 6	粒
火箭菜及嫩菠菜	80 - 100	克
紫蘇葉 (九層塔)	10 - 15	克
意大利硬芝士 (Parmesan)	200 - 300	克
蜜糖	2	湯匙
橄欖油	3	湯匙
鹽	適量	
黑椒粉	適量	

### RECIPE

1. 將蜜糖及橄欖油放在碗中拌勻，加入鹽和黑胡椒粉調味，成為沙律醬汁。
2. 無花果每個切開四瓣。
3. 芝士磨成小片備用。
4. 在碟或盤中一層層放入火箭菜、紫蘇葉、芝士。
5. 最後放上無花果。
6. 加沙律醬汁和黑胡椒粉即成。

## 無花果沙律 中東豆蓉

### PREPARATIONS

預備時間： 10 分鐘  
烹調時間： 10 - 15 分鐘

### INGREDIENTS

鷹嘴豆	1	罐
鷹嘴豆水	3/4	罐
芝麻醬 (Tahini)	1/2	杯
橄欖油	1/2	杯
檸檬 (榨汁)	2	個
蒜頭	2 - 3	粒
橄欖 (切碎)	5 - 6	粒
番茜 (切碎)	1 - 2	條
葡萄乾	1 - 2	湯匙
紅椒粉	2 - 3	湯匙
鹽	適量	

### RECIPE

1. 將鷹嘴豆從罐中倒出，水盛起備用。
2. 檸檬榨汁備用。
3. 將芝麻醬、蒜頭及檸檬汁放在攪拌機內攪拌約半分鐘。加入約1 - 2 湯匙橄欖油再攪拌約一分半鐘至滑。
4. 將一半鷹嘴豆和鷹嘴豆水加入芝麻醬中攪拌兩分鐘，再加入餘下的鷹嘴豆和鷹嘴豆水，再攪拌約兩分鐘。
5. 最後加入餘下的橄欖油，再攪拌1 - 2分鐘，至滑泥狀，成為豆蓉。
6. 隨量加鹽調味，然後將豆蓉分別倒於兩個盛器中。
7. 一份豆蓉灑上葡萄乾及辣椒粉，另一份豆蓉灑上橄欖碎及番茜碎即成。
8. 吃時灑上少許橄欖油。

### TIPS

芝麻醬(Tahini)是中東醬料，與中式芝麻醬不同。如想豆蓉更滑，可在攪拌時多放橄欖油。