



三文魚批

三文魚週而復始穿梭於河流和海洋，在生命的最後階段，反而更勇敢地達成最終任務，造就新生命的誕生。三文魚的逾越，帶給我們甚麼啟示呢？

早期的基督徒，又為甚麼會用魚來代表基督，魚後來又怎樣成為基督徒的符號呢？

我們的主持Maria、烹飪專家Rosa，聯同特別嘉賓張少麟神父為你一一解答。



PREPARATIONS

預備時間： 15 - 20 分鐘

烹調時間： 45 - 60 分鐘

份量： 6 - 8 件

INGREDIENTS

餡料

煙三文魚	75	克
罐裝去骨粉紅三文魚	1	罐
紅洋蔥	1	個
烤甜椒	1	塊
或紅辣椒	1 - 2	條
青葱	2 - 3	條
酸苳	1/2	杯
馬素拉芝士條 (Mozzarella)	1	杯
橄欖油	1	湯匙
蒜鹽	少許	
黑胡椒粉	少許	
糖	少許	

醬汁材料

雞蛋	1	隻
鮮忌廉	1/2	杯
鷹粟粉	1/4	杯

批皮材料

現成酥皮或批皮	2	塊
雞蛋 (蛋液)	1	隻

RECIPE

準備批餡及醬汁

1. 將三文魚塊從罐中倒出，瀝去水份，加上少許蒜鹽、糖、黑胡椒粉和橄欖油調味約一至二分鐘。
2. 紅洋蔥及烤甜椒(或紅辣椒)切絲、青葱切粒，與酸苳拌勻成餡料備用。
3. 煙三文魚手撕或切成小塊備用。
4. 雞蛋、鮮忌廉及鷹粟粉拌勻成醬汁備用。

焗批

1. 預熱焗爐至華氏350度。
2. 批皮解凍，在第一塊批皮上灑上一層薄薄的芝士。
3. 將三文魚及餡料一層層鋪上，最後加入餘下的醬汁及芝士。
4. 將第二塊批皮放在灑上麵粉的枱面上，用麵棍碾成方形。
5. 將第二塊批皮倒蓋在第一塊批皮上，沿邊壓實；修邊、用刀壓花。
6. 最後在批皮面塗上蛋液，用刀在表面鏢上十字或圖案。
7. 放入焗爐，焗35 - 45分鐘或至批面呈金黃色即可取出。
8. 待稍涼後(10 - 15分鐘)即可食用。

TIPS

可隨意選用罐裝吞拿魚或新鮮三文魚代替罐裝三文魚。如批面顏色不均勻，則略轉動批盤再繼續焗。

