

## 4.13 大廚師 - Brussel Sprout & Cauliflower Salad

### 養生焗蔬菜沙拉

#### 材料：

1 磅 小包心菜  
1 顆 白花菜  
1 顆 檸檬  
100 克 帕瑪森 起司  
10 克 義大利小酸豆  
一小撮 乾碎辣椒  
橄欖油

#### 做法：

- 烤箱預熱 400F
  - 白花菜 切成小花瓣, 包心菜 對切一半,
  - 放入烤箱盤. 上面均勻 淋上橄欖油, 放入烤箱 5-10 分鐘
  - 拿出來後 均勻翻炒一下
  - 再放入烤箱 烤至 焦黃. 拿出烤箱
  - 淋上新鮮檸檬汁 和乾碎辣椒, 義大利 小酸豆 和 帕瑪森 起司
- 非常爽口 又健康的 沙拉