**蔬菜雞腿煲**



**材料 A**

雞腿 …………… 1公斤  
油…………2湯匙  
蒜茸………… 1茶匙

洋蔥(切碎)…………..1個  
西芹(切片)…………..2條  
紅蘿蔔(切片)…………..2條  
冬菇(浸泡/切片)……………..3隻  
馬鈴薯(切塊) ……………..3個

番茄(切塊) ……………..2個  
番茄碎……………1罐  
水…………200毫升

**材料 B**  
芫茜碎切碎……….2湯匙  
粟米粒……………….1杯

青豆粒 (解凍) ………….1杯  
鹽………… 1茶匙

胡椒粉………...適量

**做法:**  
1. 燒熱高速煲及加入 2 湯匙油，爆香蒜茸，加入雞腿和材料 A, 炒至均勻。

2. 把氣壓蓋鎖上，開大火煮滾至氣壓形成後，收至細火再煮約6分鐘 (保持氣壓)，熄火，讓安全閥降下後才可打開煲蓋。  
3. 開蓋後，加入材料B，再開中火煮2分鐘即可。