



Spinach steamed egg with fresh uni

Ingredients :

- Spinach 100 g
- Chicken broth 250 g
- Milk 120 g
- Egg 3 pcs
- Uni 250 g

Steps :

1. Pre-heat the steamer by using  steam function at 80°C.
2. Put spinach into boiling water for 10 sec and drain.
3. Put drained spinach, chicken broth and milk into the blender and blend into spinach sauce.
4. Beat the egg with mixer. Then add into spinach sauce and mix well.
5. Place spinach egg sauce into small containers and place into preheated steamer at 80°C for 20-25 mins.
6. Remove from heat and place uni on top to serve.

Appliance: Steam oven and induction hob

Cooking Duration: 30 mins (excluding preparation duration)

Recipe provided by: **Mr. Ricky Cheung**

菠菜蒸蛋伴鮮海膽

材料：

- 菠菜 100克
- 雞湯 250克
- 鮮奶 120克
- 雞蛋 3隻
- 海膽 250克

步驟：

1. 在蒸爐上使用  蒸氣模式將蒸爐預熱至80°C。
2. 菠菜葉放入大滾水內灼10秒後撈起。
3. 菠菜瀝乾水份後，連用雞湯及鮮奶一起放入攪拌機內打成菠菜汁。
4. 雞蛋用打蛋器打成蛋漿後，加入菠菜汁內，攪拌至完全混和。
5. 將菠菜蛋汁分別注入小杯內，放入已預熱至80°C的蒸爐內蒸20-25分鐘。
6. 取出後放上鮮海膽即成。

電器： 蒸爐及電磁爐

烹調時間： 30分鐘（不包括預備時間）