



預備時間
35 分鐘



烹調時間
1 小時



合共需時
1 小時 35 分鐘



茄醬牛肉丸是一種肉丸料理，由碎牛肉和南瓜籽搭配白飯製成。

材料 (4 人份)

- 600 克 免治牛肉
- 400 克 南瓜籽
- 2 個 洋蔥
- 6 瓣 蒜頭，去皮
- 4 個 蕃茄，去皮、去籽並切塊
- 2 個 辣椒
- 1 小束 番茜
- 100 毫升 冷水 (用於肉丸)
- 350 毫升 水 (用於調味汁)
- 100 毫升 油
- 鹽 少許
- 胡椒 少許

作法

1. 將南瓜子稍微烤一下，然後用磨研器磨成粉末。
2. 在絞肉機中，將肉、南瓜籽粉、番茜、蒜頭和洋蔥磨碎。用鹽和胡椒調味。
3. 將 100 毫升冷水加入混合物中，攪拌均勻 3 分鐘，直至形成均勻的肉團。冷藏。
4. 另一個洋蔥切片。大鍋用中火加油炒 2 分鐘。加入蕃茄和辣椒炒勻，蓋上鍋蓋焗 5 分鐘。
5. 倒入 350 毫升水，加熱醬汁至沸騰，然後轉小火。
6. 肉團做成高爾夫球大小的肉丸。加熱醬汁小心放入肉丸。用大火煮 10 分鐘。
7. 再用中火煮 20 分鐘。最後燉 30 分鐘。
8. 如想要更濃厚的醬汁，可加熱蒸發水份。
9. 可配米飯享用。

地方介紹

- 中非共和國的鑽石勘探者發現了至少有 8000 年曆史的拋光燧石和石英工具。大約 2,500 年前，當地農民在布阿爾附近豎起了重達數噸的巨石。這些紀念碑的製作和固定都需要龐大的團隊合作，顯現這是由大型社會單位建造的。
- 今日，那些說各種語言的部族，可追溯至公元 15 世紀已開始在該地區生活。這些部族生活在相對偏僻的小部落中，他們在那裡狩獵和以刀耕火種法清理土地以作耕種。該地區還形成了達爾庫蒂、贊德和班迪等洲份，這些洲份都建於 19 世紀。
- 法屬赤道非洲更名為中非共和國，並於 1960 年 8 月 13 日宣布獨立。
- 分別在達馬拉和加拉巴賈地區有慈幼會團體

