



CF Organic Fine Bulgur 1kg

建議食譜：

西班牙海鮮炒小麥飯

材料：

Bulgur 2 杯

橄欖油 3 湯匙

魷魚（已切成魷魚圈） 4 隻

大蝦（已洗淨） 12 隻

已熟急凍青口 10 隻

洋蔥（切碎） 1 個

紅甜椒（去籽及切粒） 1 個

黃甜椒（去籽及切粒） 1 個

蒜（切碎） 2 瓣

小茴香粉 2 湯匙

肉桂粉 半茶匙

番茄（切粒） 5 個

茄汁 2 湯匙

清雞湯 375 毫升

香草碎 適量

黑胡椒 適量

鹽 適量

拍攝內容：

1. 西班牙海鮮炒小麥飯 product shot，旁邊放著 Everything Organic 的 Bulgur
2. 出字幕介紹 Bulgur 的益處（可參考此影片如何介紹九孔醬：
<https://www.facebook.com/cookeys.com.hk/videos/1917936124914270/>）
3. 開中大火，倒橄欖油入大的平底鍋，放入洋蔥、紅黃椒炒至軟身，放入蒜、小茴香粉、肉桂粉、茄汁，煮 1.5 分鐘
4. 將 Bulgur 放入步驟 3 的平底鍋，拌勻炒 1 分鐘，讓 Bulgur 沾滿醬汁
5. 將魷魚圈、番茄粒放入步驟 4 的平底鍋，拌勻，倒入煮熱的雞湯、鹽，轉小

火，蓋鍋蓋煨煮 15 分鐘，然後放入蝦、青口、黑胡椒，直至蝦煮熟，撒上香草碎。

6. 再出 product shot，旁邊放著 Everything Organic 的 Bulgur