

# 西班牙特级初榨橄榄油金枪鱼蔬菜饭团

## 配料

特级初榨橄榄油金枪鱼罐头:150克

海苔:5克

芝麻:5

肉松:10克

甜玉米粒:1罐

西班牙特级初榨橄榄油:3勺

## 准备过程

1. 米饭煮好盛出冷却一些备用。
2. 用西班牙特级初榨橄榄油翻炒肉松,炒至金黄。
3. 将所有食材放在米饭上,淋上一勺西班牙特级初榨橄榄油,用一个勺子从下往上搅拌混合。
4. 戴上手套,放在手心两手搓圆即可!



西班牙橄榄油 

WORLD LEADERS