

芝士雞絲椰菜花「飯」

🍽️ 份量：4人份

🕒 準備時間：20分鐘

🍴 菜式：美式料理

🍴 每份：1 Lean | 3 Green | 1份調味料

290卡路里 | 36克蛋白質 | 13克碳水化合物 | 14克脂肪

🍴 含有：乳製品、肉類

食材

- ❑ 1½ 杯 (110克) 切片蘑菇
- ❑ 1 個 (580克) 中型椰菜花，切碎成米粒狀的椰菜花「飯」(約4杯量)
- ❑ 2 瓣蒜頭，切碎
- ❑ 2 茶匙橄欖油
- ❑ 120 毫升雞湯
- ❑ 340克切絲雞胸肉
- ❑ 230克減脂芝士，如水牛芝士或車打芝士，切碎或切成小件
- ❑ 1/2 茶匙乾牛至葉
- ❑ 2 條青蔥，切碎

烹飪方法

1. 加油炒熟蘑菇、椰菜花「飯」和蒜頭，約炒3至4分鐘。再倒入雞湯，煮滾。
2. 加入雞絲，轉細火煮4至5分鐘，或煮至蔬菜變軟及雞肉熟透。再加入芝士和牛至葉，攪拌均勻。撒上青蔥即成。

小貼士：製作椰菜「飯」時，您可以把椰菜花用刀剝切成米粒狀。亦可用磨碎器把椰菜花磨碎，或把椰菜花切成小朵後，再用攪拌器稍微打碎。