



惹味沙爹雞肉串 配青瓜沙律

- 🍴 份量：4人份(每份6串) | 🥗 每份：1 Lean | 3 Green | 1健康脂肪 | 3份調味料 | 1/2可選零食
 ⌚ 準備時間：1小時 | 340卡路里 | 52克蛋白質 | 10克碳水化合物 | 11克脂肪
 🍴 菜式：泰式料理 | 🌿 含有：肉類、花生、魚類、貝類(可能含有堅果)

食材

- 900克雞胸肉，去皮及去骨
- 1湯匙咖喱粉，如印度馬德加斯咖喱粉
- 1湯匙魚露，如越南魚露
- 1/4杯花生粉
- 90毫升清水
- 2茶匙參巴醬
- 3湯匙米酒醋
- 1湯匙清水
- 3/4茶匙無卡路里代糖，如甜菊糖
- 1/4茶匙鹽
- 4杯切成幼條的青瓜
- 1隻大燈籠椒(165克)，去蒂及去籽後，切幼條
- 1隻墨西哥辣椒(15克)，去蒂及去籽後，切成圈狀
- 1/4杯芫茜，略微切碎
- 35克焗花生，壓碎

烹飪方法

1. 將雞胸肉切成24等份的長條狀，每條約10-12厘米長。
2. 將雞肉放入密實袋中，加入咖喱粉和魚露。放入雪櫃醃30分鐘或過夜。
3. 預熱焗爐至200°C。將24支竹簽浸入水中。
4. 每條竹簽串上一條雞肉，串好後兩面烤焗約10-12分鐘，直到雞肉的中心溫度達70°C。
5. 同時把花生粉、清水和參巴醬放入小碗中攪拌好，做成香辣花生醬。
6. 在一個大碗中，將米酒醋、清水、無卡路里代糖和鹽攪拌至食材融化。再加入青瓜、燈籠椒和墨西哥辣椒拌勻好，放入雪櫃備用。
7. 把香辣花生醬淋在雞肉串上，撒上花生碎和香菜，伴以混好醬的青瓜沙律，即可上桌。