



# 南美香辣魚柳「飯」

🕒 份量：4人份

🍴 每份：1 Leanest | 3 Green | 2 健康脂肪 | 3 份調味料

🕒 準備時間：30分鐘

350卡路里 | 51克蛋白質 | 10克碳水化合物 | 13克脂肪

## 食材

- 910克羅非魚柳
- 1茶匙青檸汁
- 1茶匙鹽
- 1湯匙安秋辣椒粉\*
- 1茶匙茴香粉
- 1½湯匙初榨橄欖油
- ¼杯烤南瓜籽
- 6杯椰菜花「飯」
- 1杯切碎芫茜

## 烹飪方法

1. 預熱焗爐至230°C。
2. 用青檸汁將魚柳調味後擱置一旁備用。
3. 在小碗內混合鹽、安秋辣椒粉及茴香粉，製成香料粉。將香料粉抹上魚柳作調味。
4. 將魚柳放在烤盤或焗盤上烤7分鐘。
5. 同時，在一個大煎鍋上，熱油並將椰菜花「飯」輕炒至熟透，約2分鐘。
6. 拌入南瓜籽及芫茜於椰菜花「飯」內。熄火及配上魚柳趁熱享用。

\*小貼士：如果沒有安秋辣椒粉，你亦可用一湯匙咖哩粉代替！