



# 蘆筍蟹肉意大利蛋餅

🕒 份量：4 人份

📊 每份：1 Leanest | 3 Greens | 2 健康脂肪 | 3 份調味料

🕒 準備時間：30 分鐘

📊 340 卡路里 | 50 克蛋白質 | 14 克碳水化合物 | 10 克脂肪

## 食材

- 2 ½ 湯匙特級初榨橄欖油
- 900 克蘆筍
- 1 茶匙鹽
- ½ 茶匙黑胡椒
- 2 茶匙紅甜椒粉
- 450 克蟹肉碎
- 1 湯匙切碎細香蔥
- ¼ 杯羅勒葉，切碎
- 4 杯液態蛋液

## 烹飪方法

1. 去除蘆筍底部的粗纖維，然後將蘆筍切成一口大小。
2. 預熱焗爐至 190°C。
3. 準備一個 12 至 14 吋的不黏底焗爐煎鍋，加熱橄欖油然後輕輕煎熟蘆筍。加入鹽、黑胡椒及紅甜椒粉調味。
4. 於攪拌碗中，加入細香蔥、羅勒葉及蟹肉。倒入液態蛋液，輕輕拌勻至混合。
5. 小心地將步驟四的蛋液倒進煮熟蘆筍的煎鍋中，然後輕輕攪拌至混合。用中低火煮至蛋液開始冒泡。
6. 將煎鍋放到焗爐中烤 15-20 分鐘，直到蛋液完全熟透並煮至金黃色。趁熱享用。