

巴東牛肉



份量：4人份・每份：1份 Lean，3份 Green，3份調味料

烹調時間：1小時10分鐘・每份：330卡路里・38克蛋白質・15克碳水化合物・13克脂肪

食材

製作香料醬：

- 1瓣蒜頭
- ¼杯洋蔥，切碎
- 3-4條新鮮辣椒，對半切開
- 1茶匙薑蓉
- ½吋南薑
- ¼茶匙鹽

製作巴東牛肉：

- 1湯匙食油
- 1條香茅，拍碎
- 2-3塊檸檬葉
- ¼杯罐裝減脂椰奶
- ¼杯減脂原味希臘乳酪
- 1杯清水
- 600克瘦牛排肉，切成塊狀
- 1杯四季豆，切段
- 1杯新鮮蕃茄，切粒
- 3杯椰菜花「飯」，蒸熟
- 1湯匙番茜葉，切碎
- 1-2條新鮮辣椒，切碎

烹調步驟

1. 用攪拌器將蒜、洋蔥、3-4條辣椒、薑蓉、南薑及鹽攪拌成香料醬。
2. 預熱鍋或鑊，加入食油，將香料醬炒出香氣。
3. 加入已拍碎的香茅及檸檬葉，拌勻。
4. 將牛排肉加入到香料醬後翻炒直至牛肉約八成熟。
5. 加入清水、減脂椰奶及乳酪，調細火將牛肉炆至軟腍（約60分鐘）及醬汁炆至濃稠。
6. 同時，灼熟四季豆及蕃茄。
7. 將巴東牛肉盛起到碟上。用番茜葉及剩下的辣椒碎作裝飾。配上椰菜花「飯」和蔬菜，趁熱享用。

© 2021 OPTAVIA LLC. All Rights Reserved.