

韓式拌「飯」

🍴 份量：4人

🕒 準備時間：15-20分鐘

🍽️ 菜式：韓國菜

🍴 每份：1 Lean | 3 Green | 3份調味料

280卡路里 | 34克蛋白質 | 9克碳水化合物 | 12克脂肪

🌿 內含：麩質、黃豆、雞蛋、肉類

材料

- 1茶匙橄欖油
- 5杯 (150克) 菠菜苗
- 1茶匙烤芝麻油
- 1/4茶匙食鹽
- 450克絞碎或免治瘦牛肉
- 2湯匙蒜蓉辣椒醬
- 1湯匙減鹽豉油
- 1/2棵中 (280克) 椰菜花，
切碎成椰菜花飯* (約2杯份量)
- 1杯 (100克) 薄片青瓜
- 4隻水煮蛋 (或太陽蛋)
- 1/2杯 (50克) 洋蔥碎
- 1湯匙芝麻

烹調方法

1. 橄欖油倒進煎鍋，以中火加熱。加入菠菜煮幾分鐘，或煮至縮小。把芝麻油淋上面，用食鹽稍作調味。從煎鍋中拿起菠菜備用。
2. 在剛才煮過菠菜的煎鍋中，加入碎牛肉。把牛肉煮至完全轉色。拌入蒜蓉辣椒醬和豉油，煮1分鐘，把煎鍋離火。
3. 椰菜花飯加入1湯匙水，用微波爐蒸煮3至4分鐘至軟身，或直接在爐頭蒸煮至軟身。
4. 在每個碗中，加入1/2杯 (50克) 椰菜花飯。把四分一的菠菜、碎牛肉和青瓜放在椰菜花飯上。在每個碗中，放上一隻蛋，並以洋蔥及芝麻裝飾。

*請注意：製作椰菜花飯：你可以用刀切碎一棵椰菜花至米飯大小，用刨刀把椰菜花刨碎，或者，將椰菜花切成小塊或小花，並用食物處理器或攪拌機打碎。