

卡布里烤雞

🍽 份量：4 人份

🕒 準備時間：30 分鐘

🍴 菜式：美式料理

🥗 每份：1 Leaner | 1 Green | 1 健康脂肪 | 3 份調味料

340 卡路里 | 43 克蛋白質 | 11 克碳水化合物 | 14 克脂肪

🥛 含有：乳製品、肉類

食材

- 2 茶匙橄欖油
- 2 瓣蒜頭，切碎
- 2 杯(360克)車厘茄，切半
- 3 湯匙意大利黑醋
- ¼ 茶匙鹽
- ¼ 茶匙黑胡椒
- ½ 杯新鮮羅勒葉，撕碎成小片
- 450 克無骨雞胸肉
- 2 杯(230 克)減脂芝士，
如水牛芝士，切碎或切成小件

烹飪方法

1. 用中火，於平底鑊預熱油。加入蒜頭，攪動快炒一分鐘。再加入車厘茄、意大利黑醋、鹽及黑胡椒。蓋上鑊蓋煮 8-10 分鐘，直至車厘茄變軟。熄火後拌入羅勒葉碎。
2. 將雞胸肉以蝴蝶刀的切法切半，預留邊緣位，令切好後的雞胸可像書一樣打開成薄塊。再於雞胸肉槌打至 3-6 毫米薄。以中火烤或煎熟雞胸肉約數分鐘，直至完全煮熟。然後轉移到烤盤上。
3. 於雞胸肉鋪上步驟 1 炒好的材料再鋪上芝士，將它裝飾成比薩薄餅。
4. 烤 2-5 分鐘或以 350°F (176°C) 焗 8-10 分鐘，直至芝士完全溶化即可上桌。

注意：可加其他蔬菜食用，如西蘭花或蘆筍(西蘭花 90 克，蘆筍 130 克或 1 杯其他蔬菜)，以製成一個完整的 Lean & Green 膳食。