

雞肉瑪格麗特薄餅

🍽️ 份量：2 人份

🕒 準備時間：30 分鐘

🍴 菜式：美式料理

🍴 每份：1 Lean | 2 Green | 2 份調味料

280 卡路里 | 40 克蛋白質 | 8 克碳水化合物 | 10 克脂肪

🍴 含有：乳製品、雞蛋、肉類

食材

- 230 克雞胸肉，攪碎或切碎
- 1 隻雞蛋
- 2 湯匙巴馬臣芝士粉
- 1/2 茶匙意大利香料粉
- 1 杯 (180 克) 番茄，攪碎成糊狀
- 1/2 杯 (60 克) 低脂芝士，如水牛芝士或車打芝士，切碎或切成小件
- 2 個番茄 (180 克)，切片
- 1/4 杯新鮮切碎羅勒

烹飪方法

1. 預熱焗爐至 400°F (204°C)。
2. 將前 4 種食材放入一個中型碗中拌勻好，然後把混好的雞肉放在輕抹了食用油的烘焙紙上，拼成一個圓形。放入焗爐焗至金黃色，需時約 20 分鐘。
3. 取出後再鋪上番茄醬、芝士和番茄片，再焗約 7-10 分鐘，直至芝士完全融化。
4. 撒上新鮮羅勒後，即可上桌。