



墨西哥雞肉捲

🍽️ 份量：4人份

🕒 準備時間：40-50分鐘

🍴 菜式：美式料理、墨西哥料理

🥗 每份：1 Leaner | 3 Green | 1 健康脂肪 | 2 份調味料

400 卡路里 | 49 克蛋白質 | 18 克碳水化合物 | 15 克脂肪

🌿 含有：乳製品、肉類

食材

- 1 茶匙茴香粉
- 1 茶匙乾牛至葉
- 1 茶匙蒜粉
- 1 茶匙辣椒粉
- 1 杯蕃茄蓉
- ½ 茶匙紅甜椒粉
- 120 克切粒青辣椒
- ½ 杯切粒蕃茄
- 680 克無骨去皮雞胸肉，以蝴蝶切法橫向切開
- 1 杯 (110 克) 減脂芝士，如車打芝士，切碎或切成小件，分成 2 份
- 1 個小型椰菜花 (300 克)，切碎成米粒狀的椰菜花「飯」(約 3 杯量)
- 140 克牛油果，切粒
- ¼ 杯切碎新鮮芫荽 (隨心加入)

烹飪方法

1. 將焗爐預熱至 191°C。
2. 於小碗內，加入茴香粉、牛至葉、蒜粉及辣椒粉。塗抹在兩面的雞肉上。
3. 於小碗內，將蕃茄蓉及紅甜椒粉拌勻，製作成墨西哥辣醬。
4. 在烤盤上輕輕掃上一層油，倒入薄薄一層的墨西哥辣醬。
5. 把雞胸肉鋪平，切面朝上。將約 2 茶匙青辣椒粒、1 湯匙的蕃茄粒及 2 湯匙的芝士釀入雞胸中，卷起後封口朝下放於烤盤上。倒入剩下的醬汁、芝士及青辣椒粒。
6. 蓋上錫紙，焗 30 分鐘。打開錫紙再繼續焗約 10 - 15 分鐘或直至雞肉熟透。
7. 同時，用微波爐或煮食爐把椰菜花「飯」蒸熟，直至椰菜花「飯」變軟。
8. 將雞肉卷起，放在椰菜花「飯」上 (每份約 ¾ 杯或 75 克)，再加上 35 克牛油果粒及撒上 1 湯匙新鮮芫荽 (隨心加入)。

*小貼士：製作椰菜花「飯」時，您可以把椰菜花直接用刀切碎成米粒狀，亦可利用磨碎器把椰菜花磨絞碎，或把椰菜花切成小朵後，再用攪拌機稍微打碎。