

# 壓力鍋瑪沙拉雞

🍽 份量：4人

🕒 所需時間：30分鐘

🍴 菜式：印度菜

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

310 卡路里 | 38 克蛋白質 | 12 克碳水化合物 | 13 克脂肪

🌿 內含：肉類、堅果

## 材料

- 2 杯 (360 克) 蕃茄，切粒
- 1/2 杯 (120 毫升) 全脂罐裝椰奶
- 2 茶匙印度綜合香料
- 1 茶匙孜然
- 1 茶匙新鮮薑末
- 1/2 茶匙洋蔥粉
- 1/2 茶匙蒜粉
- 1/2 茶匙煙燻紅椒粉
- 1/4 茶匙薑黃
- 1/4 茶匙卡宴辣椒
- 1/2 茶匙食鹽
- 680 克無骨去皮雞腿，切粒
- 1 棵中 (580 克) 椰菜花，切碎成椰菜花飯\* (約 4 杯份量)
- 1/4 杯新鮮芫茜碎

## 烹調方法

1. 將首 11 種材料混合在一個中型碗中。
2. 把雞肉放在壓力鍋中，並淋上醬汁。蓋上鍋蓋，並關上壓力閥。調較到高壓，烹煮 20 分鐘。打開鍋蓋前，讓壓力自然釋放。
3. 同時用微波爐以高強度蒸煮椰菜花飯 3 至 4 分鐘或直接在爐頭蒸煮至軟身。
4. 上碟：把椰菜花飯和雞肉平均放在四個碗裏。以芫茜裝飾。

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