

雞肉湯翠玉瓜麵條(印尼雞湯「麵」)

🕒 份量：4 人份

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

🕒 準備時間：60 分鐘

250 卡路里 | 33 克蛋白質 | 8 克碳水化合物 | 10 克脂肪

食材

- 340 克帶骨去皮雞腿肉
- 450 克去皮雞胸肉
- 3 條搗碎香茅
- 6 片青檸葉
- ½ 茶匙鹽
- ½ 茶匙黑胡椒粒
- ½ 茶匙小茴香籽
- 1 湯匙芫荽籽
- 1 茶匙薑黃
- 3 條青蔥，只要蔥白部分，切碎
- 2 瓣蒜頭
- 2 茶匙薑、去皮
- 1 湯匙油
- 2 個(約 565 克) 中或大型翠玉瓜，切片或使用蔬菜刨絲機製成翠玉瓜麵條(約 5 杯的量)
- 1 杯西芹菜葉
- ½ 個青檸，切成 4 等份
- 2 茶匙參峇醬

烹飪方法

1. 把雞腿肉、雞胸肉、香茅、青檸葉和鹽放入鍋中，倒入清水蓋過食材 2.5 厘米，小火煮 45 分鐘。取出雞肉，待涼後撕成絲。過濾肉湯，把香茅和青檸葉丟掉。
2. 把黑胡椒粒、小茴香籽、芫荽籽、薑黃、青蔥、蒜頭和薑放入攪拌機，攪成糊狀。如有需要，可加入少量清水。你也可以放入研鉢，用杵搗成糊狀。
3. 在小煎鍋裡熱油，加入糊料，煮至芳香後，倒入肉湯中。
4. 煮 10 至 15 分鐘。
5. 把麵條、芹菜葉和雞絲分成 4 碗，然後把雞湯盛入碗中，榨出青檸汁，配上 ½ 茶匙的參峇醬即可享用。