



# 香辣茄汁鱈魚配南瓜

🍽️ 份量：4 人份

🕒 準備時間：30 分鐘

🍴 菜式：新加坡料理

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

320 卡路里 | 42 克蛋白質 | 10 克碳水化合物 | 11 克脂肪

🐟 含有：魚類

## 食材

- 鱈魚柳 900 克
- 油 2½ 湯匙
- 蒜頭 2 瓣，切碎
- 新鮮泰式辣椒 2 條 (5 克)，去籽和囊膜，切碎
- 大番茄 4 個 (680 克)，去皮切粒 (4 杯的量)
- 中型夏南瓜或翠玉瓜 1 個 (200 克)，切片 (1½ 杯的量)
- 魚露 1½ 茶匙，如越南魚露
- 芫荽 1/4 杯，切碎

## 烹飪方法

1. 預熱一個中型煎鍋，加油後用中火煎鱈魚柳，每面約 3 至 4 分鐘，或煎至輕輕按壓時魚肉開始鬆散。
2. 同時，於另一個中型鍋裡放入蒜、泰式辣椒、番茄、南瓜和魚露，用中火煮至南瓜變軟，不要煮過久。
3. 把煎好的鱈魚柳擺盤，淋上番茄汁，伴以芫荽。