



擔擔「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：30 分鐘

360 卡路里 | 52 克蛋白質 | 12 克碳水化合物 | 11 克脂肪

食材

- 1 湯匙芝麻醬
- 2 湯匙生抽豉油
- 1 湯匙米醋
- ½ 茶匙紅辣椒片
- 1 茶匙油
- 790 克雞胸肉，去皮去骨
- 2 瓣蒜頭，切碎
- 約 1 湯匙薑，切碎
- 4 條青蔥，切碎
- 1 條泰式新鮮辣椒，去籽和囊，切薄片
- 1½ 湯匙黑豆豉，洗淨後切碎
- 3 杯翠玉瓜「麵」
- 500 毫升減鹽雞湯
- 2 杯菠菜或芥菜，切碎

烹飪方法

- 準備醬汁：把芝麻醬、生抽豉油、米醋和紅辣椒片拌勻，攞置備用。
- 準備雞肉：於平底鍋或鑊，用中大煮熱油後，放入雞肉炒熟（雞肉中心溫度應約 75°C）。然後轉至中小火，放入蒜、薑、青蔥和黑豆豉翻炒勻。繼續煮 1 至 2 分鐘，然後取出。
- 在雞肉烹飪的同時，把雞湯煮滾。
- 在碗中放入 ¾ 杯翠玉瓜「麵」、½ 杯切碎菠菜或芥菜，以及 120 毫升雞湯。加入雞肉和醬汁，即可上桌。