

茄子咖喱配雞蛋

🍽️ 份量：4人

🕒 所需時間：45分鐘

🍴 菜式：印度菜

🥗 每份：1 Lean | 3 Green | 3份調味料

280卡路里 | 22克蛋白質 | 15克碳水化合物 | 15克脂肪

🍳 內含：雞蛋

材料

- 2隻中(450克)茄子，切粒
(約4杯份量)
- 1茶匙食鹽
- 2湯匙新鮮薑蓉
- 2瓣蒜頭，磨蓉
- 4條香蔥或青蔥，切絲
- 1茶匙孜然
- 1湯匙薑黃
- 1茶匙芫茜碎
- 1/2茶匙卡宴辣椒
- 1茶匙黑胡椒碎
- 2個大蕃茄(360克)，切粒
- 1杯(240毫升)水
- 12隻雞蛋
- 1湯匙新鮮芫茜碎(隨意)

烹調方法

1. 在攪拌碗中，將食鹽、薑、蒜、香蔥/青蔥、孜然、薑黃、芫茜碎、卡宴辣椒和黑胡椒與茄子拌勻，然後靜置約15至20分鐘。
2. 將茄子放入大平底鑊，加入蕃茄和約1杯(240毫升)水。蓋上蓋子，細火慢燉，偶爾攪拌，按需要加水。
3. 當茄子變軟身，適當調味，並用湯匙輕壓在茄子上弄成12個小凹槽。將生雞蛋打入凹位中，蓋上鑊蓋，繼續慢火烹煮，直到雞蛋熟透，約需5分鐘。
4. 熄火並灑上芫茜作裝飾，即可上菜。