

薑雞「粥」

🕒 份量：4人

🍴 每份：1 Lean | 3 Green | 3份調味料

🕒 準備時間：30分鐘

310卡路里 | 42克蛋白質 | 14克碳水化合物 | 10克脂肪

🍴 菜式：中菜

🍴 內含：肉類、魚類

材料

- 800克無骨去皮雞腿
- 30克新鮮薑
- 6條香蔥或青蔥
- 水，適量
- 1棵中椰菜花(580克)，切碎成椰菜花飯*
- 1/4杯新鮮薑，去皮磨蓉
- 1湯匙魚露
- 1杯芫茜，大致切碎
- 1個青檸，切角
- 1茶匙辣椒油，如老乾媽辣椒油

烹調方法

1. 將雞腿肉，30克薑和4整條香蔥/青蔥放入大鍋中。加入2.5厘米的水，然後用慢火煮至雞肉熟透，需時約30至40分鐘。取出雞肉備用，待涼後再撕開成雞絲。倒出雞湯，棄掉薑和蔥。
2. 加入椰菜花，用慢火煮至化開成糊狀。
3. 加入雞絲、薑蓉和魚露。
4. 餘下的兩條香蔥/青蔥切粒。把雞粥放進碗裏，並以芫茜和香蔥/青蔥裝飾。配上青檸及辣椒油，即可上菜。

*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。