

蕃茄煎紅衫魚

🍽 份量：4人

🕒 所需時間：40分鐘

🍴 菜式：中菜

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

270 卡路里 | 31 克蛋白質 | 13 克碳水化合物 | 12 克脂肪

🍷 內含：魚類、肉類

材料

- 4 條（約 600 克）紅衫魚（順風魚），去除魚鱗和內臟，洗淨並用廚房紙印乾。
- 1/2 茶匙食鹽
- 1/2 茶匙白胡椒碎
- 2 湯匙（30 毫升）芥花油
- 4 片（10 克）新鮮薑，去皮
- 4 瓣（12 克）蒜頭，切末
- 4 個中（490 克）蕃茄，切粒
- 2 湯匙茄汁
- 250 毫升無油雞湯
- 250 毫升水
- 1 條中（15 克）香蔥或青蔥，切成 3 厘米小段
- 1 小棵（265 克）椰菜花，切碎成椰菜花飯*（約 3 杯份量）

烹調方法

1. 用食鹽和胡椒醃魚 15 分鐘。
2. 在平底鑊中加入 1 湯匙油和薑加熱，然後用低中火煎魚，直到魚皮略微金黃。先拿起魚待備用。
3. 用平底鑊加熱餘下的油和蒜末。加入蕃茄、茄汁、雞湯和水，煮 3 分鐘。
4. 將番茄醬汁淋到魚上，以香蔥/青蔥裝飾，即隨配上蒸椰菜花飯上菜。

*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。用微波爐高強度煮椰菜花飯 3 至 4 分鐘或直接在爐頭蒸煮至軟身。保溫備用。