



海南雞「飯」

🍴 份量：4人份

🕒 準備時間：30分鐘

🍴 菜式：新加坡料理

🍴 每份：1 Lean | 3 Green | 3份調味料

340卡路里 | 44克蛋白質 | 13克碳水化合物 | 11克脂肪

🍴 含有：肉類、豆類、麩質

食材

- 800克去皮連骨雞腿肉
- 2條青蔥
- 2湯匙薑、去皮、切薄片
- 3瓣蒜頭、切碎、分成兩份
- 適量清水
- 1/4茶匙鹽、分成兩份
- 8條(25克)新鮮泰式辣椒，去籽和囊膜，切碎
- 1湯匙+2茶匙薑，去皮切碎
- 2茶匙青檸汁
- 3湯匙醬油
- 1茶匙麻油
- 1/2個(290克)中型椰菜花，切成米粒狀(約3½杯的量)*
- 1/2條(150克)青瓜
- 1杯芫荽，略微切碎

烹飪方法

1. 在一個大鍋裡放入雞腿肉、青蔥、薑片、蒜蓉(兩瓣的分量)和一半的鹽。倒入清水蓋過材料2.5公分。用小火煮至雞肉溫度達72°C。熄火，取出雞肉，放入裝有冰塊或非常冰冷的清水裡，直至雞肉變涼。過濾雞湯，去除香料，預留250毫升的雞湯備用。
2. 製作辣椒醬：把泰式辣椒、1湯匙姜蓉、酸柑汁，以及剩下的鹽放入攪拌機打至順滑。你也可以放入研鉢，用杵搗成辣椒醬。擱置備用。
3. 製作醬油和麻油醬：把醬油和麻油放入小碗中拌勻，擱置備用。
4. 製作「椰菜花飯」：把切碎的椰菜花、預留的雞湯、2茶匙姜蓉和蒜末放入鍋中。蓋上鍋蓋，小火煮至椰菜花變軟。*
5. 把黃瓜切成一口大小的碎片。
6. 把雞肉放在「椰菜花飯」上，伴以黃瓜、香菜和醬料。

*小貼士：製作「椰菜花飯」：你可以把椰菜花剝成米粒狀、用磨碎器把椰菜花磨碎，或者把椰菜花切成小朵，再用食物處理器或攪拌機稍微打碎。