



蘑菇汁火雞扒配椰菜花餡

🍴 份量：4人份

🕒 準備時間：45分鐘

🍴 菜式：美式料理

🍴 每份：1 Leaner | 3 Greens | 1份健康脂肪 | 3份調味料

400卡路里 | 51克蛋白質 | 10克碳水化合物 | 18克脂肪

🍴 含有：肉類

食材

製作火雞：

- 連骨火雞胸肉 (1.2-1.4公斤)
- 4茶匙芥花籽油
- ¼茶匙紅甜椒粉
- 1茶匙鮮百里香葉
- 共¼茶匙或更少的鹽及胡椒
- 1杯雞湯

製作蘑菇汁及青豆角：

- 60克啡蘑菇，切薄片
- 1-2束百里香
- 1茶匙洋車前子粉
- ¼杯雞湯
- 2杯青豆角

製作椰菜花餡：

- 2杯椰菜花
- 2條青蔥，切去根部，切碎
- ¼杯切粒西芹
- 1茶匙雞粉
- 1茶匙鮮百里香葉，切碎
- 1湯匙鮮尾草葉，切碎
- ¼杯番茜，切碎

烹飪方法

1. 烹煮火雞：火雞胸洗淨後抹乾。將油、紅甜椒粉、鮮百里香葉、鹽及胡椒混合。塗抹在火雞上靜置一旁。於壓力鍋內，放入蒸架然後加入1杯雞湯。將已調味的火雞放到蒸架上，火雞胸向上。關上鍋蓋，用手調模式將火力調教至高壓，烹煮5分鐘。當壓力鍋響時，自然釋放鍋內壓力。打開鍋蓋將火雞取出，小心移除火雞皮。
2. 製作蘑菇汁及青豆角：將蘑菇、百里香、洋車前子粉、雞湯加入壓力鍋內。關上鍋蓋前，將青豆角放到壓力鍋的蒸盤裏。按下燉煮模式，將時間調至10分鐘。當壓力鍋響時，自然釋放鍋內壓力。
3. 製作椰菜花餡：預熱焗爐至220°C。將所有餡料的食材混合好。然後均勻地鋪在已薄塗上油的烤盤上，烤15-20分鐘直至食材呈焦糖色及軟化。
4. 享用指引：將火雞切成每份170克。拌上蘑菇汁、椰菜花餡及青豆角即可享用。