



煙燻香料豬扒 配菠菜沙律

🕒 份量：4 人份

🕒 準備時間：30 分鐘

🍴 菜式：美式料理

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

300 卡路里 | 36 克蛋白質 | 8 克碳水化合物 | 13 克脂肪

🌿 含有：豬肉、肉類

食材

- 4 件連骨瘦豬扒，每件約 250 克
- 1 茶匙青檸汁
- 1 湯匙加勒比風味調味粉
- 1 湯匙橄欖油
- ½ 茶匙鹽，分開盛起
- 230 克菠菜（約 8 杯）
- 1 杯切片小蘿蔔
- 1 杯新鮮切粒蕃茄
- 1 湯匙檸檬汁
- ½ 茶匙黑胡椒碎

烹飪方法

1. 用青檸汁、加勒比風味調味粉及 ¼ 茶匙鹽，醃豬扒約 30 分鐘。
2. 放豬扒於烤盤上，以 230°C 烤約 10 分鐘，直至中心溫度達 75°C。
3. 於烹煮豬扒的同時，於中型鍋上預熱 2 湯匙水。加入菠菜煮至剛好熟嫩，約 1 分鐘。
4. 迅速將菠菜倒進碗內，然後拌入小蘿蔔片、蕃茄粒、檸檬汁、黑胡椒碎、橄欖油及 ¼ 茶匙鹽。
5. 當豬扒煮熟後，靜置 10 分鐘，然後置於菠菜沙律旁即可上桌。