

# 低碳龍蝦卷

🕒 份量：2人份

🕒 準備時間：15分鐘

🍴 菜式：美式料理

📊 每份：1 Leanest | 3 Green | 2 健康脂肪 | 1份調味料

300 卡路里 | 38克蛋白質 | 8克碳水化合物 | 12克脂肪

🌿 含有：乳製品、貝類、雞蛋、黃豆(蛋黃醬)

## 食材

- 2 個小型羅馬生菜
- 1 湯匙牛油，熱溶
- 1/3 杯原味，低脂希臘乳酪
- 2 湯匙蛋黃醬
- 1 條西芹，切碎
- 2 茶匙檸檬汁
- 1 湯匙切碎韭菜
- 1/4 茶匙海鮮調味粉(或 1/4 紅椒粉)
- 1/4 茶匙鹽
- 1/4 茶匙胡椒粉
- 340 克熟龍蝦肉

## 烹飪方法

1. 預熱焗爐。
2. 將羅馬生菜直向對切一半。拿走幾塊中心的菜葉以製成一個「船」狀，方便之後釀入龍蝦肉。然後輕輕在生菜上掃上一層牛油溶液，反轉後放入焗爐內，焗 2 至 3 分鐘直至表面微焦。
3. 預備一個中型碗，除了龍蝦肉外，將餘下的食材倒入碗中拌勻。然後再放入龍蝦肉，輕輕拌勻，使龍蝦肉充分沾上醬汁。
4. 將沾上醬汁的龍蝦肉平均地釀入「菜船」中，即可上桌！