

# 地中海雞肉沙律

🍴 份量：4 人份

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

🕒 準備時間：30 分鐘

340 卡路里 | 45 克蛋白質 | 9 克碳水化合物 | 14 克脂肪

🍴 菜式：地中海式料理

🌿 含有：肉類、乳製品

## 食材

製作雞肉：

- 790 克無骨去皮雞胸肉
- 1½ 湯匙牛油，溶化成牛油液
- 各 ¼ 茶匙（或更少）的鹽及胡椒粉

製作地中海沙律：

- 6 杯羅馬生菜，撕碎或切碎
- 1 杯切片青瓜
- 2 杯車厘茄，切半
- 10 粒去核橄欖
- ⅓ 杯減脂菲達芝士
- 1 個小型檸檬，榨汁（約 2 湯匙檸檬汁）
- 各 ¼ 茶匙（或更少）的鹽及胡椒粉

## 烹飪方法

1. 將焗爐預熱至 180°C。
2. 用牛油液、鹽及黑胡椒醃製雞肉。
3. 以烤或焗的方式烹煮雞肉，直至其中心溫度達 75°C，約 25 分鐘。當雞肉煮熟後，拿出放置在旁待涼（大約 5 分鐘）再切成雞肉片。
4. 同時，將所有製作地中海沙律的食材混合拌均。
5. 將雞肉與沙律菜一同上桌即可。