



迷你牛肉大菇漢堡

🍽️ 份量：4人份

🕒 準備時間：30分鐘

🍴 菜式：美式料理

🍴 每份：1 Lean | 3 Green | 3份調味料

320卡路里 | 36克蛋白質 | 8克碳水化合物 | 18克脂肪

🍴 含有：豬肉、黃豆、魚類

食材

- 1磅 90-94% 瘦牛肉碎
- ¼ 杯碎蔥粒
- 1湯匙 噁汁
- 1湯匙 豉油
- ½ 茶匙 蒜粉
- ½ 茶匙 鹽
- 噴霧式食油
- 12件大菇，橫向切半
(約2.5-3寸直徑)
- 6片減脂瑞士芝士
- 3粒羅馬茄或車厘茄，切片
- 2杯生菜

烹飪方法

1. 將牛肉、蔥粒、噁汁、豉油、蒜粉及鹽放入中型碗中拌勻。平均分成約12份小漢堡扒。
2. 於烤盤上輕輕噴上食油。放上牛漢堡扒，用中火烤至喜愛的熟度。
3. 於烤盤上放上大菇，每面烤1-2分鐘(讓蘑菇保留一點硬度)。
4. 將芝士切成4小片。開始組合漢堡，用大菇代替漢堡麵包，每個漢堡鋪上兩片芝士。加上蕃茄及生菜後即可上桌。