

北非鑊仔蕃茄煮蛋

🍽️ 份量：4 人份

🥗 每份：1 Lean | 3 Green | 3 份調味料

🕒 準備時間：30 分鐘

350 卡路里 | 27 克蛋白質 | 20 克碳水化合物 | 18 克脂肪

🍴 菜式：地中海式料理

🥚 含有：雞蛋、乳製品

食材

- 1 茶匙芥花籽油
- 2 瓣蒜頭，切碎
- 2 條青蔥，切碎
- 1 個細紅甜椒，去籽及去囊膜，切粒
- 3 罐碎粒蕃茄（約共 1200 克）
- 1 茶匙茴香粉
- ½ 茶匙紅甜椒粉
- 少量墨西哥卡宴辣椒粉
- 12 隻大型雞蛋
- 60 克低脂菲達芝士碎
- 各 ¼ 茶匙（或更少）鹽及胡椒粉
- ½ 杯芫荽葉，切碎

烹飪方法

- 於一個中型的易潔鑊或鑄鐵鑊中預熱油，加入蒜蓉、青蔥碎及紅甜椒煮熟約 2 分鐘直至熟透。
- 加入蕃茄及所有香料。慢火煮約 5 分鐘。
- 於蕃茄醬上，用湯匙背按壓出 12 個小洞。將雞蛋打入洞中，蓋上鑊蓋，煮約 5 分鐘直至蛋白熟透。
- 熄火後打開鑊蓋，灑上菲達芝士碎及芫荽葉作裝飾。趁熱享用。