

# 煎蠔餅

🍽️ 份量：4 人份

📊 每份：1 Lean | 3 Green | 2 份調味料

🕒 準備時間：30 分鐘

290 卡路里 | 23 克蛋白質 | 15 克碳水化合物 | 14 克脂肪

🍴 菜式：中式、新加坡料理

🥗 含有：雞蛋、貝類、豆類、麩質

## 食材

- 10 隻雞蛋
- 280 克蠔，切碎
- 1 湯匙生抽豉油
- 1 茶匙菜籽油
- 3 瓣蒜頭，切碎
- 1 湯匙已去皮切碎的薑
- 1 條青蔥，切粒
- 2 隻中型紅燈籠椒 (230 克)，去蒂及去籽，切粒
- 8 杯菠菜

## 烹飪方法

1. 把雞蛋、蠔和豉油放入碗中，用叉攪拌好，擱置備用。
2. 用中高火在易潔鑊中預熱油，加入蒜頭、薑、青蔥和紅燈籠椒，炒至芳香。
3. 把攪拌好的蛋漿倒進易潔鑊。把煎熟的部分由邊緣往中間輕輕地推，必要時將易潔鑊稍微傾斜，輕輕推動煎熟的部分。
4. 當蛋漿完全凝固及熟透後，放入菠菜，蓋上鑊蓋煮軟。把蛋餅對摺成半並裝盤。趁熱或在常溫下食用。