

香煎帶子翠玉瓜「麵」 配烤甜椒醬

🍴 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 | 2 份調味料

290 卡路里 | 31 克蛋白質 | 19 克碳水化合物 | 10 克脂肪

🍴 含有：乳製品、貝殼類、堅果

食材

- 170 克烤紅甜椒（您亦可選用無糖罐裝的紅甜椒）
- 120 毫升無糖的杏仁或腰果奶
- 60 克牛油果
- 2 茶匙檸檬汁
- 1 瓣蒜頭
- 1/4 茶匙紅辣椒片（可隨意選擇放或不放）
- 1/4 茶匙 + 1/8 茶匙鹽
- 2 隻小型翠玉瓜（240 克），去除尾端，用刨絲器、蔬菜削皮器或刀切成長條麵狀
- 1/2 湯匙牛油
- 450 克生帶子

烹飪方法

1. 把烤紅甜椒、杏仁/腰果奶、牛油果、檸檬汁、大蒜、紅辣椒片和 1/4 茶匙的鹽放入攪拌機，攪拌至滑順。
2. 在平底鍋中倒入攪拌好的烤紅甜椒醬，用中火加熱約 3-5 分鐘，間中攪拌，直到醬汁熱透。然後加入翠肉瓜麵，再攪拌一下，根據您的喜好，繼續煮 3-5 分鐘。
3. 預熱另一個大的平底鑊，用中高火先把牛油融化，用剩餘的 1/8 茶匙鹽將帶子調味，然後每面煎 1-2 分鐘，直到兩面都金黃色、中間呈半透明狀。
4. 把煮好的帶子擺放在翠玉瓜麵上，即可上桌。

提示：把焗爐預熱至 450°F (230°C)。把紅甜椒切半，去蒂及去籽。切面朝下放在烘焙紙上，焗大約 25 分鐘或直到皮皺及微焦為止。

小貼士：您亦可用同等份量的蒟蒻麵代替翠玉瓜麵條。只需將蒟蒻麵瀝乾後，在易潔鑊中乾炒 2-3 分鐘。如果蒟蒻麵帶有腥味，亦可以先用水煮 2-3 分鐘，才落鑊乾炒。