

# 彩虹擂茶「飯」



份量：4 人份 • 每份：1 份 Lean，3 份 Green，3 份調味料  
烹調時間：30 分鐘 • 每份：390 卡路里 • 39 克蛋白質 • 16 克碳水化合物 • 20 克脂肪

## 食材

### 準備擂茶醬：

- 12 克 (½ 杯) 羅勒葉
- 20 克 (½ 杯) 薄荷葉
- 8 克 (½ 杯) 芫荽葉
- 1½ 茶匙烤芝麻/亞麻籽
- 40 克烤花生
- ½ 杯清水

### 準備蔬菜與蛋白質：

- 110 克 (1 杯) 切粒四季豆
- 116 克 (1 杯) 切粒櫻桃蘿蔔
- 150 克 (1 杯) 切粒紅或黃甜椒
- 400 克切粒豆干
- 6 隻全熟雞蛋
- ½ 茶匙芥花籽油
- 1½ 茶匙葵花籽油

### 製作「飯」：

- 420 克 (3 杯) 椰菜花「飯」

## 烹調步驟

### 烹調擂茶醬：

1. 用攪拌器將花生及芝麻打磨成粉。若較難攪拌，可加入適量清水。
2. 將羅勒葉、薄荷葉、芫荽葉及清水加入攪拌器中，然後繼續攪拌直至擂茶醬至幼滑。

### 烹調蔬菜與蛋白質：

1. 將椰菜花「飯」用微波爐或蒸爐煮熟。擱置一旁備用。
2. 分開炒熟四季豆、櫻桃蘿蔔和甜椒。分開盛起備用。
3. 把豆干放入氣炸鍋，設置氣炸鍋至 200°C，氣炸 10 分鐘。5 分鐘後，搖晃炸籃，然後繼續將豆干炸熟。
4. 將全熟雞蛋切粒。

### 預備上菜：

1. 將 ¼ 的椰菜花「飯」放在碗中。然後將蔬菜、雞蛋及豆干等材料分別置放在旁邊。
2. 將兩茶匙的擂茶醬放在小碗內，加入熱水拌勻。
3. 將製成的擂茶「飯」拌上熱騰騰的擂茶醬一同趁熱享用。

© 2021 OPTAVIA LLC. All Rights Reserved.