

紅燒帶魚伴芥蘭

🍽 份量：4人份

🕒 準備時間：30分鐘

🍴 菜式：中式、韓式料理

🥗 每份：1 Leaner | 3 Greens | 3份調味料

400卡路里 | 52克蛋白質 | 14克碳水化合物 | 17克脂肪

🌱 含有：黃豆、魚類、麩質

食材

- 1公斤帶魚，連骨，切去頭部，切成8厘米小件
- ¼茶匙鹽
- 1茶匙原粒四川花椒
- 2茶匙新鮮薑，切碎
- 3條中型青蔥，切去根部後，切成2-3厘米小段
- 1湯匙加1茶匙蒜蓉，分開盛起
- 1茶匙黑醬油(老抽)
- 2湯匙醬油(生抽)
- 120毫升清水
- 3顆八角
- 1湯匙黑米醋
- 1茶匙芥花籽油
- 1束芥蘭(約700克)，將葉及莖分開，切成小件
- ¼茶匙白胡椒粉

烹飪方法

1. 於大碗中，將帶魚件、鹽及四川花椒拌勻，醃製一夜。
2. 翌日，倒掉醃魚的汁液及除去四川花椒。
3. 將魚放到鑊或煎鍋上，加上薑、青蔥、1湯匙蒜、兩種醬油、清水及八角。蓋上鍋蓋慢慢煮熟約10分鐘，直至魚煮熟。煮熟魚後，加入醋，繼續煮及輕輕攪拌。將魚盛起靜置一旁備用。調高熱力將餘額的湯汁煮成濃稠的茨汁。然後將茨汁倒上魚上，放置一旁備用。
4. 烹煮芥蘭：將1茶匙蒜及油於鑊裏稍稍加熱。加入芥蘭莖及約60毫升清水，快炒3分鐘至半熟。再加入芥蘭葉快炒約1分鐘至至熟透。按需要加上白胡椒粉即可上桌。