

香草火雞配椰菜花蓉及青豆角

🍴 份量：8人份

🕒 準備時間：4小時

🍴 菜式：美式料理

🍴 每份：1 Leaner | 3 Greens | 1份健康脂肪 | 2份調味料
350卡路里 | 51克蛋白質 | 12克碳水化合物 | 12克脂肪
(每份約含120克去皮火雞白肉及約60克去皮火雞紅肉)

🌿 含有：肉類、乳製品

食材

製作烤火雞：

- 全隻火雞 (約5.5公斤)，解凍
- 2湯匙橄欖油
- 1湯匙乾鼠尾草
- 2湯匙乾百里香
- ½茶匙鹽
- ½茶匙胡椒

製作蒸青豆角：

- 6杯青豆角
- ¼茶匙鹽
- ¼茶匙胡椒碎

製作椰菜花蓉：

- 6杯切細的椰菜花
- 1杯低鈉雞湯
- 4湯匙低脂忌廉芝士
- 1瓣蒜頭，切成蓉
- ¼茶匙胡椒碎
- ¼杯新鮮切碎香蔥

烹飪方法

1. 製作火雞：將烤架置於焗爐的第三層，預熱焗爐至230°C。除去火雞的包裝紙。將火雞的雞胸面朝上放在烤架上。在小碗中混合橄欖油、鼠尾草、百里香、鹽及胡椒作醃料。於火雞皮上輕輕切刀，然後將醃料平均地塗抹於火雞肉上。加入2杯清水於烤盤上，將焗爐溫度調低至180°C。烤火雞約1小時。當火雞開始烤至表面呈金黃時，蓋上錫紙於火雞胸上。繼續烤焗約2小時30分鐘或直至火雞的中心溫度至少達75°C為止。將火雞移置到砵板上，用錫紙製成一個小帳篷蓋上火雞上。讓火雞靜置15分鐘後才開始切分。將火雞皮除去及於火雞放涼後會更易於切分。
2. 製作青豆角：當火雞烤好靜置時，可同時蒸熟青豆角。將清水倒入大鍋煮滾，然後將青豆角放入蒸盤內隔水蒸至翠綠熟透，約8-10分鐘，然後倒出多餘水份。
3. 製作椰菜花蓉：在蒸青豆角時，將椰菜花置於可微波的大碗中，加入2湯匙清水。用微波爐加熱8-12分鐘或直至熟透，倒出多餘水份。用手持式攪拌器、壓薯蓉器或攪拌機，將椰菜花、雞湯、忌廉芝士及胡椒混合，攪拌成蓉。以香蔥作裝飾。
4. 享用指引：每份約含120克去皮火雞白肉及約60克去皮火雞紅肉。伴上青豆角及椰菜花蓉一同享用。