

溫泉蛋麻醬生菜沙律

🍽️ 份量：4人份

🕒 準備時間：30分鐘

🍴 菜式：韓式料理

📊 每份：1 Lean | 3 Green | 3份調味料

290卡路里 | 22 克蛋白質 | 10 克碳水化合物 | 18 克脂肪

🌿 含有：雞蛋、豆類、麩質和魚類

食材

- 12 個雞蛋
- 225 克羅馬生菜、洗淨，
撕或切成小片
- 2 杯青瓜，切成薄片
- 4 條青蔥，切碎
- 2 瓣大蒜、切碎
- 2 湯匙豉油
- 1 湯匙魚露
- 3 湯匙白醋
- 2 湯匙韓國粗片紅辣椒
- ½ 湯匙芝麻油
- ½ 湯匙烤芝麻

烹飪方法

1. 把雞蛋放入寬鍋中（不要重疊），倒入清水蓋過雞蛋 2½ 公分，用中高溫煮滾。熄火，蓋上鍋蓋，靜置 2½ 分鐘。取出雞蛋，放入另一個已注入冷水的大碗中。雞蛋待涼剝殼，備用。
2. 在大碗中把青蔥、大蒜、豉油、魚露、醋、紅椒片和芝麻油拌勻。
3. 加入生菜和青瓜拌勻，然後調味。撒上芝麻，倒入大盤中。
4. 把雞蛋切成長片，放在沙律上。