

法式奶油焗魚翅瓜

🍴 份量：2人份

📊 每份：1 Lean | 3 Green | 3 份調味料

🕒 準備時間：60至75分鐘

380卡路里 | 32克蛋白質 | 21克碳水化合物 | 20克脂肪

🍴 菜式：美式料理

🌱 含有：乳製品、雞蛋

食材

烹飪方法

- 1個中型魚翅瓜
(煮熟魚翅瓜約有3杯份量)
- 2個雞蛋
- 1杯(110克)減脂芝士
如車打、切碎或切成小塊
- 1/2杯低脂原味希臘乳酪
- 2瓣蒜頭、切碎
- 1/2湯匙新鮮百里香
- 1/4茶匙鹽和胡椒粉各
- 1/4杯減脂巴馬芝士

1. 把焗爐預熱至400°F(200°C)。
2. 把魚翅瓜切半去籽。面朝下放在烘焙紙上焗約30分鐘，直到可輕易用叉刺入瓜中。待涼，然後把魚翅瓜絲取出，放入大碗中。
3. 同時，在一個中型碗中除巴馬芝士外把其他材料拌勻，倒入魚翅絲的碗中。
4. 倒入一個抹上油的烤盤，撒上巴馬芝士，按壓一下讓水份流出來。不用蓋上，再烤30分鐘。