

魚翅瓜芝士格仔窩夫

🍽️ 份量：2人份

🍷 每份：1 Lean | 3 Green | 3份調味料

🕒 準備時間：15分鐘

350卡路里 | 27克蛋白質 | 18克碳水化合物 | 19克脂肪

🍴 菜式：美式料理

🌿 含有：乳製品、雞蛋

食材

- ❑ 3杯(470克)已煮熟魚翅瓜
- ❑ 2隻雞蛋
- ❑ 1/3杯已磨碎巴馬臣芝士
- ❑ 1/8茶匙鹽
- ❑ 1杯(110克)減脂芝士，
如辣傑克芝士或車打芝士，
切碎式切成小件

烹飪方法

1. 把煮熟的魚翅瓜分成2份，用紗布或乾淨的薄抹布包起，擠出多餘的水份。
2. 準備一個中型碗，將魚翅瓜、雞蛋、巴馬臣芝士及鹽拌勻。
3. 將辣傑克芝士或車打芝士鋪於一半的窩夫上，然後將窩夫對摺。輕輕蓋上窩夫機，繼續烤焗至芝士融化後，趁熱享用！

小貼士：準備魚翅瓜，把焗爐預熱至400°F(200°C)。把魚翅瓜切半，去籽及囊膜。魚翅瓜切面朝下放在錫紙盤上，焗焗40-45分鐘，直至魚翅瓜中間變軟及鬆散。待瓜放涼後，用叉輕輕地將瓜肉挖成絲。準備3杯的份量，剩下的魚翅瓜可以留待下一餐享用。

如果您沒有窩夫機，可使用平底鑊。於平底鑊輕輕掃上一層油，用中高火預熱。熱鑊後，小心地將步驟2的食材倒入，製成熱香餅。蓋上鑊蓋，煎約10分鐘，直至呈金黃色及熟透。用刮刀輕輕地把熱香餅切半，然後將芝士鋪在一半的熱香餅上，再蓋上另一半。最後蓋上鑊蓋繼續煎至芝士融化後即成。