

# 泰式羅勒炒豬肉

🕒 份量：4 人份

🍴 每份：1 Leaner | 3 Green | 1 健康脂肪 | 3 份調味料

🕒 準備時間：30 分鐘

350 卡路里 | 44 克蛋白質 | 18 克碳水化合物 | 12 克脂肪

## 食材

- 1 個中型椰菜花 (約 580 克)，切成米粒狀
- 1 湯匙油
- 4 瓣蒜頭，切碎
- 16 條新鮮泰國指天椒，去籽和囊膜，切碎
- 600 克豬柳 (小里肌肉)，絞碎
- 1 湯匙魚露
- 4 杯泰式羅勒葉
- 1 湯匙青檸汁
- 4 隻雞蛋

## 烹飪方法

1. 用蒸爐蒸椰菜花「飯」約 5 至 7 分鐘，直到變軟後，擱置備用。
2. 於鍋或平底鑊中預熱油，把豬肉碎炒至焦香。加入蒜和泰國指天椒，炒至香味四溢。注意不要被辣味嗆到。
3. 加入用魚露及泰式羅勒調味。快速翻炒。淋上青檸汁後擱置備用。
4. 用易潔鑊煎荷包蛋，然後鋪在豬肉碎上，與椰菜花「飯」一起上桌。

小貼士：製作椰菜花「飯」，您可以把椰菜花剝成米粒狀、用磨碎器把椰菜花磨碎，或者把椰菜花切成小朵，再用食物處理器或攪拌機稍微打碎。