

豉汁魚柳蒸豆腐

🍽️ 份量：4人份

🕒 準備時間：25分鐘

🍴 菜式：中式料理

🥗 每份：1 Leanest | 3 Green | 2 健康脂肪 | 2 份調味料

320 卡路里 | 36 克蛋白質 | 12 克碳水化合物 | 15 克脂肪

🌿 含有：魚類、豆類、麩質

食材

- ❑ 500 克鱈魚，抹乾後切片
- ❑ ½ 茶匙鹽
- ❑ ¼ 茶匙白胡椒粉
- ❑ 500 克硬豆腐，瀝乾後切片 (1.5 厘米厚)
- ❑ 2 湯匙 (40 克) 蒜蓉豆豉醬
- ❑ 1 條中型 (15 克) 青蔥，切成 3 厘米長
- ❑ 2 湯匙芥花籽油，預熱
- ❑ 600 克芥蘭，蒸或灼熟

烹飪方法

1. 用鹽和胡椒粉醃魚 10 分鐘。
2. 將豆腐片鋪在大碟上，再放上魚片及蒜蓉豆豉醬。
3. 放入鑊或蒸爐，蒸 3 分鐘直至魚肉熟透。
4. 撒上青蔥，淋上熱芥花籽油，與芥蘭一起趁熱上桌。