



西蘭花炒三鮮

🍴 份量：4 人份

📊 每份：1 Lean | 3 Green | 2 健康脂肪 | 3 份調味料

🕒 準備時間：45 分鐘

270 卡路里 | 28 克蛋白質 | 13 克碳水化合物 | 12 克脂肪

🍳 菜式：中式料理

🌿 含有：魚類、貝類、肉類、黃豆、麩質、乳製品

食材

- 200 克急凍帶子（無殼），解凍後洗淨
- 200 克急凍鮮蝦肉（無殼），解凍後洗淨
- 200 克急凍鮮魷魚，解凍後洗淨
- ½ 茶匙鹽
- ½ 茶匙白胡椒粉
- 2 個小型西蘭花（300 克），洗淨後切成小件，大概約 3 杯的量
- 2 湯匙芥花籽油，分開盛起
- 4 瓣（10 克）蒜頭，切成蓉
- 1 杯（150 克）紅甜椒，去籽及切碎
- 1 杯（150 克）黃甜椒，去籽及切碎
- 2 茶匙雞粉
- 1 湯匙芝麻油
- 1 個中型（15 克）青蔥，切段成約 5 厘米長

烹飪方法

1. 以白胡椒粉醃帶子、蝦及魷魚約 10 分鐘。
2. 煲熱水（水量要足夠可蓋過西蘭花），放鹽，灼熟西蘭花後瀝乾水。
3. 在平底鑊或大鍋中，放一湯匙油及蒜蓉，炒熟後放西蘭花及甜椒，快炒約 2 分鐘。將蔬菜放置碟上備用。
4. 在平底鑊或大鍋中，熱一湯匙油及餘下的蒜蓉，放入帶子、蝦及魷魚炒約 3 分鐘或直至熟透。熄火前，拌入雞粉及芝麻油作調味。
5. 將所有海鮮放於西蘭花中。灑上青蔥作裝飾後即可上桌。