

豆腐能量碗

🍽️ 份量：1人

🕒 所需時間：30分鐘

🍴 菜式：美國菜

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

310 卡路里 | 35 克蛋白質 | 18 克碳水化合物 | 13 克脂肪

🌱 內含：麩質、黃豆

材料

- 425 克硬豆腐，切成 2-3 cm 立方（見烹調方法 1）
- 2 湯匙豉油
- 1 茶匙米醋
- 1 茶匙芝麻油
- 噴霧油
- 1/2 杯（40 克）茄子粒
- 1/2 杯（50 克）椰菜花磨碎*
- 1/2 杯（35 克）羽衣甘藍磨碎

烹調方法

1. 壓豆腐：在碟子或砧板上，鋪上幾層紙巾或乾淨抹布，再放上豆腐塊。在豆腐塊上鋪上幾層紙巾或乾淨抹布。在第二層紙巾或抹布上，壓上重量（可以是一隻大碟，加上罐頭或一疊碟子或硬皮書本）。靜置最少 15 分鐘，然後把豆腐切成 2-3 cm 立方。
2. 在小碗裏混合豉油和醋，拌勻。
3. 在大平底鑊加入芝麻油加熱。平底鑊上一半放上豆腐立方，另一半放上茄子粒。把豆腐和茄子煮至稍微金黃和軟身，約需加熱 10 至 12 分鐘。取出備用。加入羽衣甘藍，並煮至縮小，約需 3 至 5 分鐘。
4. 椰菜花碎放進小碗中，加上 1 茶匙水，放進微波爐加熱 3 至 4 分鐘，或直接在爐頭蒸至軟身。
5. 把椰菜花飯、豆腐、茄子和羽衣甘藍放進碗裏擺盤。

*請注意：製作椰菜花飯：用刀切碎一棵椰菜花至米飯大小。或者，您可以用刨刀把椰菜花刨碎，或將椰菜花切成小塊或小花，並用食物處理器打碎。