

雞蛋蔬菜豆腐碗



份量：4 人份 • 每份：1 份 Lean，3 份 Green，3 份調味料

烹調時間：30 分鐘 • 每份：370 卡路里 • 33 克蛋白質 • 16 克碳水化合物 • 20 克脂肪

食材

- 907 克硬豆腐
- 鹽及胡椒，各 $\frac{1}{2}$ 茶匙
- 2 茶匙芥花籽油
- 1 杯小朵椰菜花
- 2 杯蘑菇，每粒切半或切四等份
- 1 個中型紅甜椒，去籽，切粒
- 1 杯切粒黃翠玉瓜
- 1 杯切粒蕃茄
- $1\frac{1}{2}$ 湯匙新鮮薑蓉
- 2 瓣蒜頭，切碎成蓉
- $1\frac{1}{2}$ 湯匙醬油
- 1 茶匙是拉差醬
- 4 隻雞蛋
- $\frac{1}{2}$ 杯新鮮芫荽，粗切
- 1 湯匙巴馬臣芝士

烹調步驟

1. 將豆腐印乾水分後切粒。撒上鹽及胡椒粉調味。預備一個大鍋或鑊，開中火加熱油後，將豆腐每一面煎至金黃色，擱置一旁備用。
2. 加入椰菜花、蘑菇、甜椒、翠玉瓜、番茄、薑、蒜、醬油、是拉差醬及兩杯清水於鍋或鑊中。將豆腐置於上方，用大火烹煮。煮沸後，調低火力至中火，然後慢煮約 12 - 15 分鐘。
3. 再調低火力至中低火，用漏勺盛出所有蔬菜及豆腐，將食材平均分成 4 碗。
4. 將雞蛋打入剩餘的湯汁中，注意不要將其弄碎。煮 5 分鐘後，用漏勺將雞蛋盛出，置於每碗蔬菜豆腐上。
5. 將芫荽拌入湯中，然後將湯平均倒進每份雞蛋蔬菜豆腐碗中。每碗撒上 $\frac{1}{4}$ 湯匙的巴馬臣芝士後，趁熱享用。

© 2021 OPTAVIA LLC. All Rights Reserved.