



肉醬翠玉瓜意「粉」

🕒 份量：4人份

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

🕒 準備時間：30分鐘

360 卡路里 | 55 克蛋白質 | 15 克碳水化合物 | 11 克脂肪

食材

- 2 湯匙特級初榨橄欖油，分開盛起
- 795 克 99% 瘦火雞肉碎
- 2 條青蔥，切走根部及切碎
- 2 瓣蒜頭，切碎成蓉
- ¼ 茶匙碎紅辣椒片
- 1 茶匙匈牙利紅甜椒粉
- 1 茶匙鹽，分開盛起
- ¼ 杯碎蕃茄
- ¼ 杯雞湯
- ½ 杯低脂原味希臘乳酪
- ½ 杯羅勒葉，切碎
- 570 克翠玉瓜，切或刨成意「粉」條狀
- 2 湯匙低脂巴馬臣芝士

烹飪方法

1. 於不黏鍋上預熱 1 湯匙橄欖油，然後炒熟火雞肉碎，不時攪拌將肉碎搗碎。
2. 當火雞肉碎半熟時，伴入青蔥、蒜、碎紅辣椒片、紅甜椒粉及 ¼ 茶匙鹽。
3. 加入蕃茄及雞湯，煮約 10 分鐘直至醬汁變濃稠。加乳酪及羅勒拌均。
4. 於另一煎鍋，將翠玉瓜意「粉」快炒至嫩熟，約 2 分鐘。用剩餘的鹽調味。
5. 將翠玉瓜意「粉」放於碟上，淋上醬汁。以巴馬臣芝士作裝飾，趁熱享用。