



准备时间: 20 分钟

烹饪时间: 20 分钟



食用份量: 3

食材

3 茶匙芥花籽油或植物油

4 瓣蒜头, 切碎

1 粒红洋葱, 切碎

¼ 碗红萝卜, 切碎

¾ 碗凤梨, 切片

½ 碗红灯笼椒, 切碎

2 碗白米饭
(建议使用隔夜米饭)

2 颗鸡蛋, 轻微打至气泡

½ 碗青葱, 切碎

9 粒烘烤腰果 (无盐)



腌制酱料:

100 克去皮鸡胸肉, 切片

1 ½ 茶匙黄咖喱粉

½ 茶匙黑胡椒粉

1 汤匙少盐鱼露

2 汤匙少盐酱青

1 汤匙酸柑汁

做法

1. 把腌制酱料混合至均匀。在一个碗里，将一半的腌制酱料和鸡肉混合，盖上保鲜膜后放入冰箱腌制至少一小时。
2. 倒入两茶匙的油在煎锅里，用中火炒蒜头、洋葱和萝卜至香黄。
3. 加入腌制好的鸡肉、凤梨和灯笼椒一起翻炒至熟透。放置一旁备用。
4. 倒入一茶匙的油在煎锅里，将米饭和剩余的腌制酱料一起翻炒。在米饭的中间倒入鸡蛋打散。
5. 把之前翻炒的鸡肉和蔬果加入煎锅里，翻炒一到两分钟。加入青葱和腰果。
6. 配上一片酸柑，趁热享用。如果您喜欢辛辣，可以撒上一些辣椒粉。

营养师小贴士

- 使用各种新鲜或干燥的香草、香料，甚至果汁和醋来增强菜肴的风味。例如，迷迭香、百里香、辣椒粉、丁香、八角茴香、小豆蔻、柠檬和酸柑的皮和汁、米醋等等。
- 以其使用腌制食品，选择新鲜的食材，如瘦肉、新鲜蔬菜和水果，以减少盐的摄入量。

营养成分表 (每份 :1饭碗)	
能量	423 卡路里
碳水化合物	58 克
膳食纤维	5 克
蛋白质	19 克
脂肪	12 克
钠	880 毫克