

燕麦鱼粥

六人份

准备时间：20分钟；烹饪时间：20分钟

材料：

- 自选/冷冻鱼片 300 克鱼，切片
- 500 毫升低盐鸡汤
- 500 毫升清水
- 1 根胡萝卜，切块
- 2 杯快熟燕麦
- 1 汤匙杞子
- 1 个鸡蛋，打均

调味料：

- 1 小撮胡椒
- 1 茶匙麻油
- 1 茶匙粟米粉

装饰：

- 1 棵葱，切碎
- 麻油用作调味

做法：

- 1) 用调味料腌制鱼，备用。
- 2) 把鸡汤和水烧开，放入胡萝卜，小火焖煮 10 分钟。
- 3) 加入燕麦，继续煮至糊状（如果混合物过浓稠，加入额外 150 - 200 毫升的热水/鸡汤）。
- 4) 加入鱼和杞子。当鱼煮熟后熄火，加入打均后的鸡蛋，并快速搅拌。
- 5) 洒上葱花麻油，待用。

营养价值分析：

营养成分（每份）	
能量	283 千卡
碳水化合物	32 克
蛋白质	25 克
总脂肪	7 克
饱和脂肪	1 克
胆固醇	83 毫克
膳食纤维	4 克
钠	109 毫克

