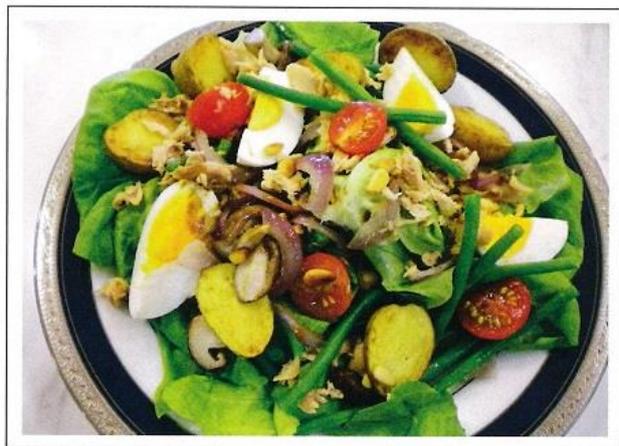


金枪鱼尼斯沙拉

Crunchy Tuna Nicoise Salad



材料

红葱头, 切片	半个
小马铃薯, 切半	100克
蘑菇, 切片	100克
樱桃番茄, 切半	10个
熟鸡蛋	1个
四季豆	100克
罗马生菜	50克
罐头泉水金枪鱼	120克
烤松子	1汤匙

沙拉酱:

红酒醋	1汤匙
全谷芥末	1茶匙

做法

- 1 热锅, 以少量油炒香红葱头和蘑菇约三分钟, 取出备用。
- 2 用同一个炒锅, 煎小马铃薯, 至金黄色。
- 3 把熟蛋切四等分。
- 4 在热水中烫熟四季豆, 约三分钟, 取出待用。
- 5 把红酒醋和芥末混合, 完成沙拉酱。
- 6 把炒香的材料(红葱头、蘑菇、小马铃薯)和四季豆、鸡蛋和番茄混合。
- 7 生菜先摆盘, 再把混合的材料放在中间。
- 8 洒上松子和淋上沙拉酱, 即可上桌。

Ingredients

Red Onion, sliced	Half
Baby Potatoes, halved	100g
Shitake Mushrooms, sliced	100g
Cherry Tomatoes, halved	10
Boiled Egg	1
French Beans	100g
Romaine Lettuce	50g
Flaky Tuna in spring water	120g
Toasted Pine Nuts	1 tbsp

Dressing

Red Wine Vinegar	1 tbsp
Wholegrain Mustard	1 tsp

Method

- 1 Heat oil in the pan and fry the onions and mushrooms for 3 minutes. Remove and set aside.
- 2 In the same pan, fry the potatoes till golden brown.
- 3 Slice the egg into quarters.
- 4 Boil the French beans for 3 min. Set aside.
- 5 For the dressing, mix vinegar and mustard.
- 6 Mix the mushroom mixture, potatoes, French beans, tuna, egg, tomatoes,
- 7 Arrange the lettuce and on a plate and lay the mixture on top.
- 8 Top with pine nuts and drizzle the dressing. Serve.

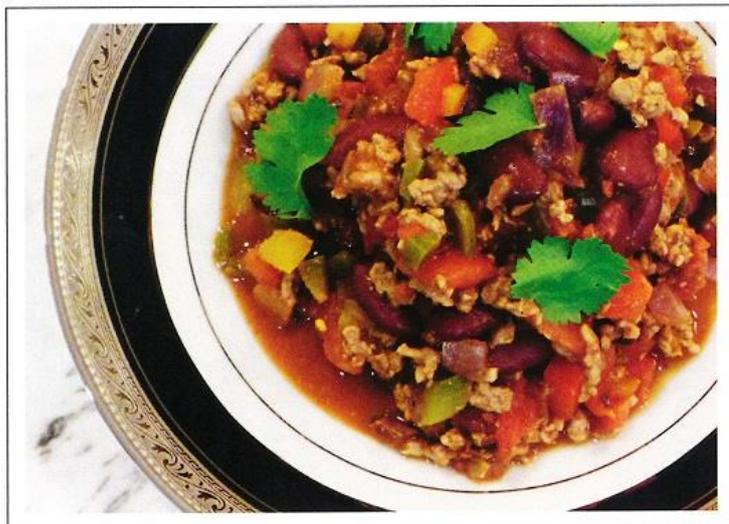
营养师Jaelyn 小贴士

- ◎ 这款沙拉可让你一次过摄取身体所需的蛋白质、碳水化合物、铁质和纤维, 是很有饱足感且营养丰富的一餐。

食谱/图: Jaelyn Reutens

高纤墨西哥辣味牛肉

High-Fibre Chilli Con Carne



材料

橄榄油	1汤匙
瘦牛肉碎	200克
蒜末	1茶匙
中型红葱头, 切末	半个
灯笼椒, 切粒	1杯
孜然粉	1茶匙
芫荽粉	1茶匙
罐头番茄	400克
番茄泥	2汤匙
红腰豆, 冲水	200克 (半罐)
胡椒粉	少许
干辣椒碎(随意)	1茶匙
芫荽	装饰用

做法

- 1 热锅, 以少量油炒香蒜末和葱末。
- 2 加入牛肉碎、孜然粉和芫荽粉, 炒约5分钟。
- 3 加进灯笼椒、番茄和番茄泥。
- 4 上述材料煮约5至10分钟, 至收汁。
- 5 加入红腰豆、胡椒粉和辣椒碎(随意), 再煮2分钟。
- 6 盛盘时, 用芫荽装饰。

Ingredients

Olive Oil	1 tbsp
Lean Beef Mince	200g
Minced Garlic	1 tsp
Red Onion, chopped	1/2, medium
Capsicum, diced	1 cup
Ground Cumin	1 tsp
Ground Coriander	1 tsp
Canned Tomatoes	400g
Tomato Puree	2 tbsp
Red Kidney Beans, drained, rinsed	200g (1/2 a can)
Pepper	To taste
Dried chilli flakes (optional)	1 tsp
Coriander	To garnish

Method

- 1 Heat oil in a pan and add in onions and garlic. Fry till fragrant.
- 2 Add in beef, cumin and coriander and cook for 5 min.
- 3 Add in capsicum, tomatoes and tomato puree.
- 4 Cook for 5-10 min or until most of the liquid has evaporated.
- 5 Stir in kidney beans, chilli flakes if desired, and pepper. Cook for 2 min.
- 6 Garnish with coriander and serve.

营养师Jaclyn 小贴士

- ◎ 在一道菜里, 使用不同颜色的蔬菜, 不但可让人体吸收蔬菜的各种营养, 也富含高纤维, 帮助消化。

食谱/图: Jaclyn Reutens

