

豆腐咖哩

👤 4人份

🕒 25分钟

用料

- | | |
|-----------|-------------------------|
| 3 湯匙油 | 3 湯匙咖哩粉 |
| 1 粒中洋蔥，切丁 | 1 粒紅燈籠椒，切片 |
| 4 瓣大蒜，切碎 | 1 量杯水 |
| 2 湯匙鮮薑，切碎 | 1 罐低脂肪椰奶 |
| 1 束香菜 | 1 包 14 盎司老豆腐
鹽和胡椒粉調味 |

步驟

1. 從包裝中取出豆腐、用紙巾拍幹。切成方塊、用鹽、胡椒調味、待用。
2. 從莖上摘下香菜葉。將莖切碎。並保留葉子作為點綴。
3. 在大鍋中用中火加熱 2 湯匙油。加入洋蔥、大蒜、生薑、香菜莖、炒 2-3 分鐘。
4. 將配料推到一邊、在中間挖一口圓圈。將剩餘的油加入圓圈中並加入咖哩粉。攪拌使咖哩粉均勻地塗上油。
5. 加入紅甜椒，將所有東西一起炒 2 分鐘。加入豆腐塊、1 杯水、椰奶、將所有材料煮沸。然後關小火慢燉 5 分鐘。
6. 添加保留的香菜葉點綴、如果需要、可與米飯一起食用。

FRESH COOKING AT
BITES ESSEX MARKET



小貼士

- 半杯量的豆腐含有10克蛋白質，大約是您每日所需蛋白的20%
- 如果您喜歡酥脆的口感，可將豆腐切塊，在華氏350度烤箱中烘烤30分鐘後食用。
- 豆腐是鈣的良好來源，對於強健骨骼非常重要。

📷 @ESSEXMARKET

豆腐咖哩