

11.24 大廚師 - 醬醃豬排

材料：

豬排
蘋果
洋蔥
大蒜
醬油
蜂蜜
高麗菜
青蔥

調味料：

橄欖油
鹽/黑白胡椒
紅甜辣椒粉 (Paprika)

做法：

- 前一天醃好豬排：每三片豬排的量 (1/4 蘋果泥+洋蔥泥, 1 顆半大蒜, 1 杯醬油(250ml), 蜂蜜, 可加酒)
- 切高麗菜絲, 浸泡冰水 (如果是從冰箱拿出來的話就要先泡溫水再切絲再浸泡冰水)
- 高麗菜絲醬料: 2 湯匙橄欖油, 鹽, 黑胡椒, 一點點 Paprika, 一點米醋, 備用
- 煎豬排: 把上面的餘醃料撥開放下去煎, 邊煎邊試味道如果味道不夠再灑鹽; 灑白胡椒, 煎到金黃色後翻面再煎(要上色才可翻面), 備用
- 擺盤: 1 半沙拉(高麗菜絲) + 1 半豬排