

大廚師:Gloria

日期:Feb.14 2009

情人節甜蜜套餐系列－蝦仁水果沙拉&牛排沙拉

材料:(蝦仁水果沙拉-2 人份)

1. 蘋果一顆(去皮,切丁,泡鹽水後瀝乾備用)
2. 哈密瓜 2 片(去皮切丁)
3. 去皮帶尾鮮蝦 12 尾
4. 百香果醬或沙拉醬)

做法:

1. 以滾水將蝦燙熟後放入冰水中冷卻後取出瀝乾備用
2. 將水果排入盤中間
3. 6 對鮮蝦以心型排列於盤子的外圍
4. 淋上醬汁即可

材料:(牛排沙拉)

1. 8ozTenderloin 或肋眼牛排
2. 甜洋蔥 1 顆(切絲)
3. 九層塔適量(切絲)
4. 捲鬚菜適量
5. 酸豆適量

調味料:

橄欖油 2 大匙,大蒜 2 瓣切末,檸檬 1 顆,魚露少許,鹽,胡椒

做法:

1. 牛排抹上少許橄欖油(份量外),鹽,胡椒備用
2. 取一平底鍋以大火加熱後將做法 1 的牛排放入,每面煎約 3 分鐘至表面焦黃,取出後放入盤中並以鋁箔紙包住
3. 檸檬皮刨絲備用,將檸檬汁榨出
4. 將橄欖油,鹽,胡椒粉,蒜末,魚露,檸檬汁全部放入碗中混合拌勻
5. 將做法 2 的牛排切薄片(約 0.5cm)
6. 取一空盤並用洋蔥絲墊底,舖上捲鬚菜及牛肉片,灑上九層塔絲,酸豆,檸檬皮絲,淋上做法 4 的醬汁即可