3.15 大廚師 - 香煎羊排

材料：
羊排 1 塊（ 1Lb 左右）
洋蔥 1 個
迷迭香 (rosemary) 一些
鹽 少許
黑胡椒 少許
橄欖油 少許

做法：

- 羊排一整塊（我的約一斤左右）。把鹽，黑胡椒（只要一點），迷迭香混合後，給羊排做按摩，然後醃製過夜。洋蔥切成條備用。
- 平底鍋放上少許油。（第二天準備烤羊排之前，先提前把羊排從冰箱取出恢復室溫）
- 放下羊排稍微煎至兩面都迅速鎖住肉汁（先用高溫把表面煎一下可以盡量鎖住裡）
- 烤箱以前預熱 400F。把烤盤鋪上一層切好的洋蔥，把羊排放在洋蔥上（羊排烤的過程中會出油，烤熟洋蔥。另外洋蔥鋪墊，讓羊排不容易粘住錫紙）
- 放入烤箱烤 20 分鐘。 20 分鐘大概是 8-9 成熟，可以讓羊肉看上去有點血色，吃起來又很嫩
- 這一步非常重要！！烤好的羊排拿出後一定不要先急著切，一定一定先讓羊排放幾分鐘。（讓它吸收好的汁水再切）
- 之後在切塊食用。吃的時候可以把烤盤裡滴下來的少許汁淋上去

＊Sasa 小貼士：

- 我用的是迷迭香乾料，如果有新鮮迷迭香更好
- 根據烤箱不同，羊排大小不同和個人口感喜好不同時間可以自行調整。烤的時間就看羊排的厚度了。我用的這塊羊排大概也就 3-4cm 厚，想吃的更熟的可以烤製的時候增加 3-5 分鐘
- 如果沒有迷迭香，用孜然代替烤出來的羊排也非常好吃
- 羊排出烤箱後不要立刻切，等 10 分鐘左右讓它吸收好的汁水再切
- 羊排很容易入味，鹽不要放的過多