

大廚師:敏明
日期:Apr. 2006

紅酒燉牛肉

材料:

1. 牛腱或牛坑南 1lb(切一口大小)
2. 牛骨一塊
3. 牛高湯或排骨高湯 2 杯
4. 洋蔥一顆(切絲)
5. 紅蘿蔔 2 根(切一口大小)
6. 馬鈴薯 1 顆(切一口大小)

調味料:

1. 月桂葉 1~2 葉
2. 紅酒 2 杯
3. 番茄糊 1 小缶
4. 麵粉 2 大匙
5. 黑胡椒,鹽少許

做法:

1. 將紅蘿蔔及馬鈴薯放入電鍋先蒸熟
2. 熱油炒洋蔥絲,取出
3. 牛肉沾麵粉(肉+麵粉放塑膠袋內搖均勻即可)稍微用油煎封住血水甜味
4. 將全部材料,調味料放入深鍋,大火煮滾後轉小火煮 1 小時
5. 起鍋將月桂葉撈起,加黑胡椒,鹽調味即可

完成的紅酒燉牛肉可拌飯,拌麵或配法國麵包都好吃