

08.12 大廚師 – 泰式拋打雞胸肉

材料: 3-4 人份

食材

1. 雞胸肉 2 個 (or 豬絞肉, or 牛絞肉, 肉類食材可依自己喜好挑選)
2. 蕃茄 1 個
3. 九層塔 1 把
4. 朝天椒 3 根
5. 大蒜 5 粒
6. 姜 3 片

調味料

1. 醬油 1 湯匙
2. 蠔油 1 湯匙
3. 料酒 1 湯匙
4. 魚露 1 湯匙
5. 檸檬汁 1 顆
6. 糖 1 湯匙
7. 油少許

做法:

備料

1. 雞胸肉用打肉捶打平後, 再反覆 5~6 回剁成泥狀備用即可
2. 蕃茄切丁備用
3. 辣椒, 大蒜, 薑切成細末備用
4. 九層塔洗淨備用 (or 切成細末可依個人喜好調整)

5. 醬汁可先調好 (魚露 1 湯匙, 糖 1 湯匙, 檸檬 1 個)

作法

1. 起鍋後, 放入少許油, 辣椒蒜薑末爆香
2. 接著放入雞胸肉炒製變白色時加入料酒, 醬油, 蠔油拌炒一下
3. 再加入蕃茄, 將調好的醬汁倒入鍋中
4. 最後將九層塔入鍋翻炒一下, 即可起鍋