

焗白汁波菜魚柳

譚鄭瑛玲著

材料：魚柳	400 克
波菜	半札, 切段, 拖水
蒜粉	1 茶匙
芝士	適量
乾芫茜	適量
乾煙肉碎	適量

醃料：鹽, 胡椒粉	各 1/2 茶匙
糖, 酒	各 1 茶匙
油	1 湯匙

白汁：鹽	1/4 茶匙
糖	1 茶匙
麪粉	3 湯匙
牛油	1 安士
上湯	1/2 量杯
奶	1/3 量杯
水	1/4 量杯

- 做法：1。將魚解冰, 吸乾水, 加入醃料, 醃 10 分鐘, 然後畧為煎片刻, 盛以焗盆, 放上波菜, 灑上蒜粉。
- 2。牛油放入熟鑊中, 慢火煮溶, 篩入麪粉, 加入上湯, 奶, 水, 鹽, 糖, 煮成稠糊, 舀在波菜上, 放進 400F 熱焗爐內, 焗約 20 分鐘, 放上芝士, 再用上火焗 5 分鐘, 取出灑上乾芫茜, 乾煙肉碎, 上桌供食。