

## 咖喱炆腩排

譚鄭瑛玲著

腩排	1 磅(500g) 洗淨, 用 1 茶匙生抽撈過
薯仔	200g, 去皮, 切滾刀塊
洋葱	100g, 去皮, 切丁塊
紅羅蔔	80g, 去皮, 切塊
羌	20g, 切碎
蒜頭	2 粒, 切茸

### 咖喱料:-

印度咖喱粉	2 湯匙
黃羌粉	2 茶匙
糖	1.1/2 茶匙
生抽	1 茶匙
鹽	1 茶匙
椰奶	1 量杯

1. 熱鍋落油 2 湯匙, 爆香羌, 蒜茸, 加入咖喱料, 及加入腩排炒片刻,
2. 又加入洋葱, 薯仔, 紅羅蔔, 炒勻, 加入半杯水, 煮約 30 分鐘, 最後加入椰奶, 煮 5 分鐘, 即可上碟供食.