

大廚師 3.31 – 紅酒燉牛腩

材料:

牛腩	600 克	紅酒	250cc
洋蔥	2 顆	鹽	1.5 茶匙
胡蘿蔔	2 條	月桂葉	2 片
		醬油	2 大匙
<u>湯底:</u>		俄力岡粉	1 小匙
蕃茄	2 粒	黑胡椒	1 小匙
蘋果	1 顆	薑片	2 片
水	1000cc	香油	少許

做法:

- 將牛腩 加米酒. 薑片. 蔥川燙後 沖冰水 待乾
- 做湯底 (蕃茄 2 粒. 蘋果 1 顆. 水 1000cc)
- 炒洋蔥 和牛腩
- 加入鹽. 俄力岡粉. 黑胡椒. 醬油拌炒
- 加入 500cc 湯底. 250cc 紅酒. 月桂葉. 薑片 用中大火燉 10 分鐘

- 加入胡蘿蔔. 1 杯熱湯底 中火燉 15 分鐘
- 再加 1 次水 小火燉 10 分鐘 即可