

11.10 大廚師 - 清爽三文魚菠菜

材料：

三文魚

baby 菠菜

蒜頭 4 顆

蘋果

芒果 (不需太熟)

香菜

小番茄

檸檬

薑兩片

調味料：

橄欖油

蜂蜜 或 黃砂糖

醬油

紅甜辣椒粉 (paprika)

鹽/黑白胡椒

白醋

酒

做法：

1. 前一天先醃好三文魚：拿一個可封口的塑膠袋 將魚放入；
加橄欖油, 檸檬皮, 檸檬汁, 蜂蜜, 一點點醬油 和 蒜末
2. 醬汁：1 比 0.5 的橄欖油白醋, 鹽, 黑胡椒, 蜂蜜, 水果切丁
加入, 蕃茄切 1/4 加入, 香菜切碎加入, 放進冰箱備用

3. 起鍋, 中火煎已醃好的三文魚, 有皮的面朝下(煎前可灑點鹽和白胡椒), 皮的那面煎至金黃色後翻面再煎熟, 就可拿起備用
4. 炒大蒜+菠菜, 加入鹽, 白胡椒
5. 擺盤: 菠菜擺中間鋪平, 將三文魚擺在菠菜上頭, 淋上醬汁就可食用