

7.30 大廚師 - 香煎酒香味增銀鱈魚

材料:

銀鱈魚 Black Cod，帶子，蝦，杏鮑菇，蘆筍，小土豆，洋蔥絲，白味增，Chorizo 香腸丁，清酒，味霖，薑末，日式生抽，鮮橙汁，鹽，胡椒，蒜蓉，蒜片，黃油，百里香

做法:

1. 醃魚: 銀鱈魚塊用味增，清酒，味淋，姜末，日式生抽，鮮橙汁腌制，裝在塑料袋裏抽掉空氣，腌制 1 小時以上。
2. 烤箱預熱 450F。
3. 帶子，蝦仁撒上胡椒鹽用蒜蓉黃油煎熟
4. 杏鮑菇及蘆筍慢火煎熟撒上胡椒鹽調味
5. 土豆斷生一切四，下鍋煎香撒上洋蔥絲，蒜片，Chorizo 丁
7. 撒上胡椒鹽進烤箱烤成金黃
8. 出鍋撒上蔥花及百里香碎
9. 煎鍋燒熱，下較多的油，銀鱈魚用廚房紙巾吸掉表面液體，皮朝下煎，煎大約 1 分鐘，皮脆了後翻過來
10. 進烤箱烤 5 分鐘左右 起鍋，和其他配菜一起裝盤。

更多大廚師 Leo 的食譜可上微博搜尋 “燃燒的鋼之魂”