

香芒炒牛肉

譚鄭瑛玲著

靚牛肉 200g (Flank steak)
靚芒果 2 個, 去皮去核
急凍青豆 3 湯匙
蒜茸 1 茶匙
葱 1 棵, 切段

醃料:- 生抽 1 湯匙
黃糖 1/2 茶匙
粟粉 1 茶匙
麻油 少許
胡椒粉 少許
油 1 湯匙
水 2 湯匙

獻汁: 粟粉 1 茶匙
鹽 1/4 茶匙
上湯 2 湯匙

1. 將牛肉切薄片, 加入醃料, 攪勻, 醃約 30 分鐘.
2. 熱鍋落油 3 湯匙, 爆香蒜茸, 炒牛肉, 灑酒, 炒勻,
3. 加入青豆及葱段, 埋獻, 煮滾, 加入芒果, 兜勻, 即可上碟供食.