

香草焗羊腩

譚鄭瑛玲著

材料：紐西蘭鮮羊腩 1 隻約 4 磅
薯仔 3 個, 切厚片
洋葱 1 個, 去衣切條
甘荀仔 10 條, 煮熟
鮮迷迭香 Rosemary 3 支, 浸透
薄荷汁 1 樽

醃料：黑椒粉 1 湯匙
鮮露 1 湯匙
柑杧油 2 湯匙
黃糖, 雞粉 各 1.1/2 茶匙
洋葱粉, thyme 粉 各 1 茶匙
鹽 1/2 茶匙

做法：1. 洗淨羊腩, 盛以大盆, 加入醃料, 醃 3 小時。

2. 鋪錫紙在焗盆上, 放上薯仔片, 然後將羊腩放在薯仔上, 再放迷迭香在羊腩上, 置 380F 熱焗爐內, 焗 1 小時, 取出待降溫, 切片沾薄荷汁進食。此乃聖誕大餐中之一道美味菜式。

貼士：用薯仔墊底, 可吸收羊腩之肉汁鮮味, 省卻煮薯仔之時間, 與羊腩一起進食, 再配合甘荀更佳。