

大廚師：Sonja
Date: Apr.2 2011

Roast Lamb Shank (烤羊前小腿)

材料:

- 1.羊前小腿(Lamb Shank) 8 隻
- 2.小的黃金馬鈴薯 8 個
- 3.洋蔥 2 個,
- 4.一頭大蒜約十四,十五瓣,拍散去皮
- 5.一個檸檬壓汁(切 4 半,擠汁即可),皮切大塊留用.

調味料: .

- 1.壹罐有鹹味的雞湯, 1 又 1/2 cup 清水
- 2.米酒或半杯(1/2 cup)或紅酒一杯(1 cup).
- 3.鹽及胡椒粉各半小匙(1/2 tsp.)

做法:

- 1.烤箱預熱 350 度
- 2.鍋內入油半杯(1/2 cup) 油熱後逐個將羊腿放入煎至兩面微黃,
- 3.取出移入一個深兩三英寸之烤盤中. 鍋內留約一匙油, 將洋蔥扁炒至軟盛放於羊肉上.
- 4.將馬鈴薯、大蒜、檸檬汁及皮, 及全部的調味料一同放入烤盤內, 上面用一張大的錫箔紙蓋住整個烤盤,入烤箱兩個半小時, 直至羊肉已軟爛,離骨即可.其間須將羊腿翻面兩次,並可酌量增加調味料