

## 大廚師 5.5 - 紅酒雞胸肉 配 馬鈴薯泥和甘藍

### 材料:

#### 雞:

4 塊 雞胸肉連皮

鹽 + 胡椒

#### 馬鈴薯泥:

2 磅馬鈴薯，去皮

2 湯匙奶油

1 杯牛奶

鹽和胡椒

#### 甘藍:

1.5 鎊 甘藍，莖和葉切碎

3 湯匙橄欖油

2 瓣大蒜，切薄片

鹽和胡椒

#### 紅酒汁:

2 湯匙 橄欖油

1 根青蔥，切碎

1 湯匙芥菜籽

1 棵甜菜，洗淨，切塊

¼ 杯蜂蜜

半杯橙汁

3 杯紅葡萄酒

半杯雪利酒

4 杯牛肉高湯

¼ 杯奶油

鹽和胡椒

## 做法:

### 雞:

- 預熱烤箱至 325°F
- 用鹽和胡椒調味
- 準備一個煎鍋 將雞肉 有皮的那一面朝下 煎 5 分鐘(不用油)，中大火
- 放進烤箱 直到完全煮熟，約 30 至 40 分鐘。
- 取出雞肉後，用鋁箔紙覆蓋保溫。

### 紅酒汁:

□

#### 第 1 鍋

- 準備一個小湯鍋 熱油(中大火)
- 放進青蔥+芥菜籽
- 加入甜菜繼續煮 1 分鐘
- 再加蜂蜜，橙汁，紅葡萄酒和雪利酒，煮滾
- 火轉小讓醬汁一直燒到 約只剩 250 毫升 ( 1 杯 )，大約 30 分鐘。

#### 第 2 鍋

- 同時在另一個鍋裡，把牛肉高湯煮沸
- 一樣 讓它燒大約 30 分鐘，只剩到約 250 毫升 ( 1 杯 )。
- 用過濾網將 第 1 鍋(紅酒汁)醬汁到入第 2 鍋(牛肉精)裡
- 擠壓蔬菜渣進牛肉高湯鍋，繼續用小火煮約 15 分鐘直到略厚
- 加入黃奶油，不停攪拌，再加入鹽和胡椒調味
- 保溫

### 馬鈴薯泥:

- □煮滾一鍋鹽水，加入土馬鈴薯，煮至嫩，約 15 分鐘
- 在一個小鍋裡加熱黃奶油和牛奶用小火煮，直到融化
- 使用馬鈴薯搗碎器或電動攪拌器，將馬鈴薯倒爛，加入奶油牛奶混合物
- 再加鹽和胡椒調味
- 保溫

#### 甘藍:

- 熱橄欖油在一個大鍋裡，加入大蒜煮至軟
- 開大火 放入甘藍炒 3 分鐘，用鹽和胡椒調味。

#### 裝盤:

- 放馬鈴薯泥，甘藍，烤雞胸肉在盤裡，淋上紅酒醬汁即可