

大廚師 5.12 – 焗烤奶油花椰菜雞

材料:

雞:

- 8 隻 雞腿
- 2 杯水
- 1 杯帕瑪森奶酪

花椰菜:

- 1 顆花椰菜 切散
- 2 杯水

奶油(忌廉)汁:

- 2 罐 或 1 杯 奶油雞湯
- 半杯 美奶滋
- 1 湯匙 新鮮的檸檬汁
- 鹽和胡椒

做法:

花椰菜:

- 把水燒開 加入花椰菜煮 45 秒
- 將煮過的花椰菜 放到 8x8 烤中 備用

雞:

- 把水燒開。加入雞腿，煮約 10 分鐘
- 略出煮的雞湯水在另一個鍋裡

- 等待雞腿涼了後。將骨頭取出 把肉撕成一口大小
- 烤箱預熱到 375°F。

奶油(忌廉)汁:

- 準備一個大碗，加入 2 罐奶油雞湯，半杯美奶滋，1 湯匙新鮮檸檬汁，攪拌均勻，慢慢倒入冷卻的剛剛煮雞腿的雞湯水。要確保它不是水水的後，用鹽和胡椒調味

最後:

- 將雞絲擺上有花椰菜的烤盤 淋上奶油汁 到完全覆蓋雞
- 灑上帕瑪森奶酪 放進烤箱烤約 20 分鐘，直到 cheese 成金黃色
- 可配飯吃