

7.02 大廚師 - 牡丹蝦 (一)

1. 酸漬牡丹蝦 ceviche 配玉米片 材料:

牡丹蝦 0.5 磅，羅馬番茄 500 ml，紅洋蔥 半個，
紅菜椒 半個，JALAPENO 墨西哥綠辣椒 一條，香菜 100 ml 青檸
汁 125 ml，青檸皮碎 半個，番茄醬 50 ml，
牛油果 一個，孜然粉 1 Tsp，鹽 1 Tsp，朗姆酒 60ml
墨西哥炸玉米片

做法:

番茄 洋蔥 菜椒 綠辣椒切丁，香菜切碎，加入青檸汁和皮碎，鹽，
孜然粉，朗姆酒，番茄醬攪拌均勻

這個東西叫 Pico de Gallo

牡丹蝦對半切開後加入上面的混合物裏，讓他酸漬 半小時以上，
最後加入切丁的牛油果粒，裝盤

吃的時候拿玉米片托著吃就好~

2. 白灼牡丹蝦 材料:

白洋蔥切段，西芹切段，香葉，黑胡椒粒，鮮茴香切塊，檸檬切片，白葡萄酒，百裏香，海鹽

沾醬: 1/4 中式米醋， 1/2 醬油， 1/4 水， 1/4 指天椒末，細蔥花

做法:

1. 洋蔥，西芹，香葉，黑胡椒，茴香，檸檬片放進水裏燒開
2. 5 分鐘後加白葡萄酒，百裏香，海鹽
3. 2 分鐘後撈出所有渣滓，留液體，轉小火，控制水溫在 80C
4. 牡丹蝦小心的放入湯中，慢煮 3~4 分鐘直至蝦熟
5. 撈出蝦，裝盤

更多食譜可上微博搜尋 “燃燒的鋼之魂”