

巴沙魚煮番茄

譚鄭瑛玲著

材料：巴沙魚 1磅
番茄 1/2磅
羌 2片
蒜頭 1粒,拍扁
蔥 1棵,切段

香菜 三片

調味：鹽 1/2茶匙
糖 1茶匙
生抽 1茶匙
茄汁 1茶匙 湯粉

做法：1。巴沙魚鮮冰,洗淨,吸乾,用鹽,胡椒粉,各半茶匙塗勻魚身。番茄切塊。

2。熱鑊落油2湯匙,爆香羌,蒜頭,煎魚至硬身,反轉再煎片刻,加入番茄及香菜調味品,煮1分鐘。用1茶匙粟粉開2湯匙水埋芡,煮滾,加入蔥段,兜勻,上碟供食。