

大廚師:Diana

日期:Nov.15 2008

紅酒燉牛肉

材料: 牛腩肉 1 斤、洋蔥 1 顆、蕃茄 2 顆、紅蘿蔔

調味料: 大蒜 3 顆、月桂葉 2 片、八角 1 顆、醬油 2 大匙、紅酒半杯
米酒少許、白胡椒粉少許

作法:

1. 煮滾 1 大鍋水，牛肉切塊後，丟入川燙，變色後，再等 1 分鐘後撈起。(或用平底鍋，入少許油熱鍋至極熱 **screaming hot**，牛肉 1 塊塊置入，不要翻炒，待金黃後再翻面，煎至 4 面金黃後再取出備用)。洋蔥切丁，蕃茄切丁(可用罐頭)
2. 取 1 深鍋，入少許油，大蒜拍扁後去皮，丟入油鍋中爆香，放入洋蔥拌炒，至香味四溢並軟化。
3. 放入牛肉拌炒，入少許米酒及白胡椒粉去腥(可不放，**optional**)。入醬油，拌炒至牛肉上色，入蕃茄、紅蘿蔔拌炒，入紅酒，不足量(即未蓋過牛肉)時，可以大骨高湯加入，以蓋過牛肉為準，入八角，月桂葉。
4. 大火煮滾後，加蓋，轉小火，燉煮共約 2 小時即可。