

大廚師 5.19 - 干貝鱷梨(牛油果)燴飯

材料:

干貝:

12 顆 大扇貝 (1 英寸厚)

2 湯匙 植物油

1 杯 新鮮檸檬汁

檸檬皮少許

鹽和胡椒

鱷梨(牛油果)燴飯:

2 顆 鱷梨，去皮，搗碎

1 杯半 米

2 茶匙 黃奶油

6 杯 雞湯

¼ 杯切絲乾酪

鹽和胡椒

做法:

鱷梨燴飯:

- 熬雞湯至滾沸
- 在一個中等的 2 英寸鍋，熱黃奶油，直到融化
- 在另一炒鍋 加入米，用中火炒至半透明。慢慢的加入雞湯(一次一大湯匙，等水蒸發後再加入另一匙)，繼續執行此步驟，直到米飯熟透

- 用鹽和胡椒調味。
- 加入鱸梨泥，攪拌均勻
- 加入帕馬森奶酪攪拌。
- 關火，並保溫

扇貝:

- 用大火熱油在一個煎鍋裡
- 放入扇貝下去煎烤 (每面 45-55 秒，要有金黃帶子褐色) 加少許鹽和胡椒

□擺盤 :

- 先盛進鱸梨燴飯，並放上 3 顆扇貝。
- 最後淋上一點檸檬汁+皮