

2.2 我是大廚師 - 綠咖哩奶油龍蝦

材料:

芒果

奶油果

龍蝦 (半隻)

黃油

鮮奶油 150 克

蝦殼

綠咖哩 1 茶匙

白葡萄酒 30 克

洋蔥 ¼ 個

鹽, 白胡椒

做法:

- 把龍蝦放入開水煮四分鐘，然後放入冰水降溫。之後切半去殼。
- 芒果和奶油果切成小塊放在盤底
- 洋蔥切丁，加入黃油一起炒，直到洋蔥變透明，加入蝦殼開中火炒 5 分鐘，加白葡萄酒然後開大火一直到所有的酒蒸發，加入鮮奶油，等鮮奶油熱了後加入綠咖哩 還有 鹽和少許白胡椒，開小火煮 5 分鐘然後過濾。
- 放少許黃油在鍋裡然後放龍蝦肉，兩面煎一下直到龍蝦肉不再是透明的（大概 4 分鐘左右）

把龍蝦放在芒果和奶油果的上面然後淋上醬汁。