

4.16 大廚師 – 香煎菲力牛排，龍蒿奶油

材料:

菲力牛排	200g		
海鹽	10g	黑胡椒粉	5g
烹調油	45ml	黃油	50g
百里香	5 根	蒜頭	2 顆

做法:

1. 加入油在平底鍋中，用高火加熱
2. 將牛排抹上鹽和胡椒
3. 將牛排展示面先放入鍋中煎 2 分鐘，不可移動
4. 將牛排翻面，加入黃油，百里香和蒜頭。調至中火，並將平底鍋傾斜 45 度，用一鐵勺不斷地將油灌注於牛排表面，大約 5 分鐘至 5 份熟
5. 出鍋，配龍蒿奶油

龍蒿奶油：（500g）

黃油 室溫	500g		
龍蒿切碎	60g	檸檬汁	25ml
鹽		黑胡椒粉	

做法:

1. 將所有材料攪拌均勻，可用攪拌機代勞。用鹽和胡椒調味
2. 可將攪拌成型的奶油卷成條狀，然後切片。也可做奶油裱花，冷藏以備後用