

法式羊架寶雲酥

Provençal Rack of Lamb



材料：

- 法式羊架一份，大約重 500 克
- 法式芥末醬（Dijon Mustard） 2 湯匙
- 麵包糠 5 湯匙
- 百里香 1 茶匙（新鮮或乾燥都可以）
- 蒜茸 1 茶匙
- 鹽少許
- 黑胡椒少許
- 橄欖油 2 茶匙



做法：

1. 羊架洗淨抹乾，灑上鹽、黑胡椒、百里香和橄欖油調味醃半小時。



2. 把麵包糠、百里香、蒜茸和鹽放入碗裡面混合備用。



3. 燒熱煎鍋，羊架以皮那一面下煎鍋。煎至金黃色，取出備用。



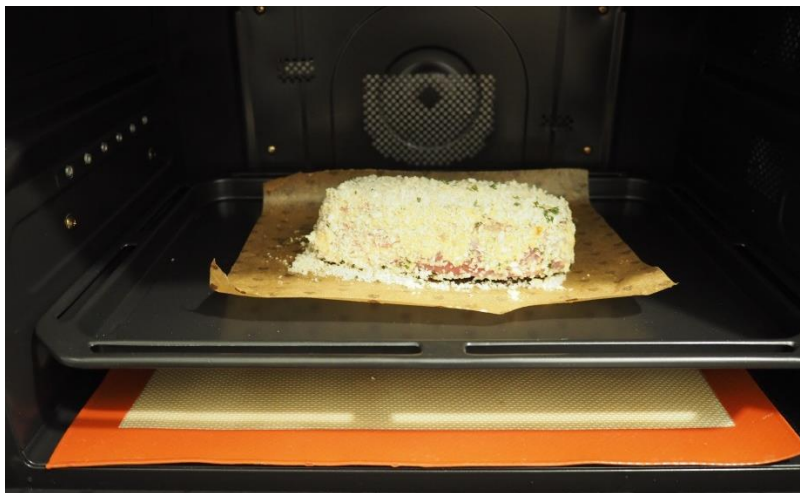
4. 趁熱塗上法式芥末醬，然後沾上麵包糠等配料(步驟 2 的配料)。



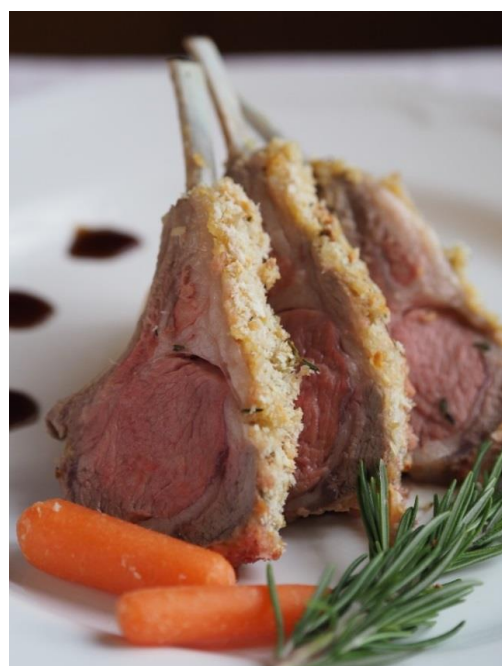
5. 預熱東芝水波爐。選擇 HYBIRD(with preheat)功能。水箱入水。按 6 次「SUPERHEATED STEAM」掣，顯示屏出現「HYBIRD」，校 200°C，按「START」。



6. 羊架放在隨機附送的焗盤上，當東芝水波爐預熱了，就可以打開爐門，把羊架放入下層。關上門。校 15 至 25 分鐘不等，視乎羊架生熟程度而調校時間長短。



7. 完成時，聽到 3 次蜂鳴聲，就可以按下「Cancel」，小心取出羊架。把羊架移放燒烤架上，蓋上錫紙保暖，10 分鐘之後便可以切開，放上碟上享用。



註：東芝水波爐 ER-LD430HK 備有 HYBIRD 混合加熱模式。結合 SUPERHEATED STEAM 過熱水蒸氣和 CONVECTION 熱風對流兩種功能。極緻高溫 300°C 的 SUPERHEATED STEAM 過熱水蒸氣，裡面的微細水份子滲入肉裡面，能逼走多餘的油脂和鹽份，加上 CONVECTION 的高溫熱風對流模式，輕鬆烘烤出外酥內嫩的肉類。不僅滿足低油、少鹽的健康飲食要求，而且保留原有食材風味。