

【法式芥末香草焗羊架 x 橄欖油焗蔬菜 x 白汁芝士焗意粉】



法式芥末香草焗羊架材料：		橄欖油焗蔬菜材料：		白汁芝士焗意粉材料：	
羊架	一排 8 枝骨	三色椒	各半個	意粉	180 克
醃料		蘆筍	一包	洋蔥粒	半碗
法式芥末醬	15 克	調味料	半湯匙	忌廉蘑菇湯	1 罐 305 克
鹽	1 茶匙	岩鹽	少許	Mozzarella cheese 碎	適量
糖	1 茶匙			油	少許
生抽	半湯匙			鹽	少許
老抽	1/4 茶匙				
粟粉	1 茶匙				
油	1 湯匙				
新鮮/乾 迷迭香草	適量				

做法：

1. 羊架底部骨與骨中間，用刀輕輕剉一刀。
2. 將所有醃料醃羊架一小時以上。
3. 蘆筍一開二，三色椒去籽切方丁，浸水 10 分鐘，之後瀝乾水份，加入橄欖油和岩鹽撈勻備用。
4. 用錫紙摺成兩個焗盤，將摺好的錫紙盤放入特深焗盤，再將羊架和蔬菜各自放入錫紙盤內。
5. 水波爐「Hybrid/混合烹調」功能 160 度預熱，同步處理意粉，煲一鍋熱水準備烹調意粉。
6. 爐預熱後，羊架和蔬菜一同入爐，特深焗盤放在下層焗 20 分鐘。
7. 煮意粉方法，熱水加少許鹽，跟包裝指示烹調時間減 2-3 分鐘，將意粉瀝乾水份，加入少許橄欖油撈勻。
8. 用少許油和牛油爆香洋蔥粒，洋蔥粒軟身後加入忌廉蘑菇湯和一罐頭湯水份攪勻，煮滾後加入意粉撈勻即成備用。
9. 水波爐完成焗製 20 分鐘後，取出特深焗盤，從焗盤中拎走蔬菜錫紙盤，羊架錫紙盤移到特深焗盤中間位置。
10. 意粉放在烤焗盤，意粉面鋪上一層 Mozzarella cheese。
11. 水波爐轉「convection/熱風對流」功能預熱至 200 度。
12. 預熱後，羊架入爐放上層，意粉焗盤放在另一淺烤焗盤，然後放入爐下層，設時間 10 分鐘。

小貼士：

1. 如喜歡意粉芝士面更金黃帶香口，10 分鐘後請先取出羊架的特深焗盤，羊架面鋪上一層錫紙包裹休息，讓意粉獨立加時焗製自己喜歡的芝士面顏色。
2. 如羊架經冷藏過，請先回溫才烹調。
3. 三色椒可以混合在意粉增添顏色。