

## 【黑椒烤羊腩伴薯蓉】



### 材料：

#### 馬鈴薯蓉：

馬鈴薯	300 克
軟牛油	1 湯匙
忌廉或牛奶	2 湯匙
海鹽	適量

#### 羊腩：

法式羊腩	1 件 (約 350 克切成 2 件 · 每件 4 枝骨)
海鹽	適量
黑椒	適量
現成燒汁	隨意

伴碟蔬菜	隨意
------	----

做法：

馬鈴薯蓉：

1. 將馬鈴薯切成小丁。



2. 用水波爐「Steam / 純蒸」功能蒸 15 分鐘至淋軟。



3. 在馬鈴薯熟時，加入牛油及海鹽。

4. 用電動攪拌機將薯肉打成蓉。

5. 拌均後加入忌廉或奶攪勻便可。

6. 最後將薯蓉鋪在碟上，備用。

\* (用電動攪拌機打的薯蓉會帶黏性，不像用叉做的鬆散，效果很特別)

羊靛：

準備：水波爐選「Hybrid / 混合烹調」功能，預熱至於 200 度。

7. 羊靛解凍後徹底吸乾血水；用適量海鹽及黑椒醃 10 分鐘。



8. 燒熱油後，將羊鞍肉面煎封。



9. 將羊鞍放在鋪上牛油紙的烤焗盤上。



10. 預熱完成後，烤焗盤放入水波爐下層位置，以「Hybrid / 混合烹調」功能烤 13 至 15 分鐘。

\*\*烤焗時間請按自己喜愛的熟度自行調較



11. 取出羊鞍，把羊鞍放在薯蓉上並加入伴碟蔬菜及燒汁便完成。