

【慢煮香草牛扒伴紅酒醬汁】



材料:

1. 一寸厚西冷牛扒 - 1 塊
2. 迷迭香香草 - 2 棵
3. 牛油 - 20 克
4. 海鹽 - 適量
5. 黑椒碎 - 適量

配菜材料:

1. 迷你薯仔 - 2 個切半
2. 西蘭花 - 3 朵
3. 甘筍仔 - 8 條
4. 海鹽 - 適量
5. 黑椒碎 - 適量

紅酒醬汁:

1. 紅酒 - 300 毫升
2. 乾蔥頭 - 2 棵
3. 黑椒 - 1/2 茶匙
4. 海鹽 - 1/2 茶匙
5. 牛油 - 20 克
6. 糖 - 2 茶匙

做法:

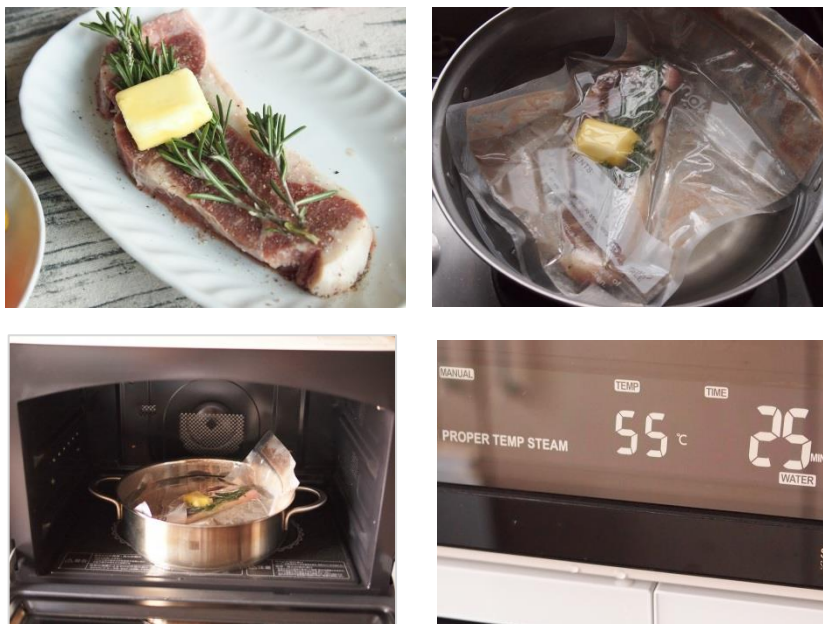
1. 先用煲煮紅酒醬汁部份，乾蔥頭去衣、切片備用。煲中下一半牛油，爆香蔥頭，下紅酒煮至份量濃縮為一半，之後下黑椒、海鹽、糖及另一半牛油拌勻便可。(到牛扒慢煮完成後，將袋內的牛肉汁倒入紅酒醬汁內煮滾便可)。



2. 將配菜洗淨加入海鹽及黑椒碎，水波爐黑色焗盤放下層，放入配菜，調校 STEAM MODE 10 分鐘。蒸 5 分鐘後取出西蘭花，關上爐門，按 start 掣，繼續蒸薯仔及甘筍仔至 10 分鐘。



3. 之後準備慢煮牛扒，先將牛扒灑上海鹽、黑椒碎、香草，放上牛油，再放入可慢煮的真空袋中抽真空。將真空了的牛扒浸入一盤已煮至 55 度的熱水中，再一起放入水波爐最底層，用東芝水波爐 PROPER STEAM MODE，調校至 55 度，蒸 1.5 小時。



4. 取出後，將真空袋內的汁料倒在紅酒醬汁中煮滾，而牛扒放在焗盤上，放入水波爐最上層，用 CONVECTION MODE，已預熱攝氏 250 度的爐中焗 5 分鐘便可出爐。



5. 切片擺好盤，淋上醬汁便完成。

貼士：

1. 如果家中沒有真空機及真空袋，可以改用密實袋，請嚴選耐熱質地及受熱可達攝氏 60 度或以上的密實袋。把牛扒、海鹽、黑椒碎、香草及牛油放入密實袋(不用封口)，密實袋浸入裝有水的深鍋，水壓會自然把袋中空氣排出，然後封好袋口，注意不要讓水流入袋中。
2. PROPER STEAM 和 STEAM MODE 都不含微波。