

【慢煮牛柳伴紅酒燒汁及蘋果薯菜】



材料:		紅酒醬汁:		蔬菜:	
牛柳	1000 克	雞湯	500 毫升	洋蔥絲	$\frac{1}{4}$ 個
海鹽	適量	紅酒	300 毫升	薯仔	1 個
黑椒碎	適量	乾蔥頭	2 棵	青蘋果	1 個
		蒜	2 粒	生粉	2 茶匙
		黑椒	少許	鹽	適量
		海鹽	少許	黑椒碎	適量
		糖	1 湯匙	忌廉	100 毫升
		茄汁	3 湯匙	雞湯(如需要)	$\frac{1}{2}$ 杯(125 毫升)
		噏汁	1 湯匙		

做法：

- 1 洋蔥切絲；將薯仔切片；青蘋果連皮切片去芯，備用。
- 2 薯仔片以保鮮紙封好，放入水波爐，以煮熟蔬菜功能 7(Boiled Vegetable - Auto Menu7)烹煮。
- 3 牛柳以少許鹽及黑椒碎塗勻及以油按摩，放入鍋內煎至表面金黃。
- 4 爆熱油，下蒜頭及乾蔥爆香，再下茄汁、噏汁同爆，再下紅酒及雞湯煮沸，以黑椒、鹽及糖調味。



- 5 預備一個密實袋，待牛柳及醬汁放涼，將牛柳放入袋內，注入醬汁、爆香的蒜及乾蔥，放入一鍋水中，推出空氣，封口備用。
- 6 再預備另一個密實袋，將薯仔、洋蔥、蘋果片放入袋內，加入橄欖油、鹽、黑椒碎、生粉及忌廉，將材料拌勻後，放在枱邊推出空氣，封口備用。如有需要，可加入半杯雞湯，味道更濃，也更易抽真空。
- 7 預備一鍋 58°C-62°C 的熱水，將真空了的牛扒及薯仔浸入熱水中，放入材料後，水的溫度應該在 55°C-59°C 之間。將鍋連材料放入水波爐最底層，用東芝水波爐「定溫純蒸氣烹調」，調校至 55°C，25 分鐘，總共慢煮 3 小時。
- 8 完成慢煮後取出牛柳；將真空袋內的汁料倒鍋中煮滾，以生粉水埋芡。
- 9 薯菜取出上碟，注入醬汁。
- 10 牛柳切片上碟，淋上醬汁即可享用。

