

日式芝麻拌菠菜

2020-09-09 Mars

1 人份

INGREDIENT

菠菜 150g、白芝麻 3 大匙、味淋 1 大匙、砂糖 1/2 大匙

浓口酱油 1 大匙、日式高汤 1/2 大匙、木鱼花 1 大匙

PROCESS

- A 菠菜在粗壮的茎部用到划成十字，然后用水浸泡 30min；
- B 时间到后，锅中加入清水，放入适量盐。大火烧开后先放入菠菜茎，10s 后再放入菠菜叶子，焯水到菠菜全部变软；
- C 取出焯水菠菜，放在沥水盆中，用手稍微挤压沥干水分。（也可以用寿司帘包裹，可以使菠菜更整齐），切成 4cm 段；
- D 取酱汁锅，锅中加入芝麻，用小火加热焙至微微发褐色，焙炒出香味；
- E 取出芝麻放在研钵中，趁热迅速研磨到半碎，然后加入砂糖继续研磨到砂糖微微融化出粘性；
- F 加入味淋、浓口酱油和高汤，混合均匀，然后等待酱汁冷却降温；
- G 冷却后，与菠菜充分混合搅拌均匀，盛盘上方用木鱼花装饰即可。

TIPS

- ★ D 步骤中芝麻炒到微微变色即可，继续炒会使芝麻变苦；
- E 步骤需要趁热进行，否则砂糖不易融化，味道也有影响。