

胡椒芝士牛肉饭

2020-09-03 Mars

1 人份

INGREDIENT

牛肉卷 150g、甜玉米粒 46g、大葱 20g、味淋 1 大匙、清酒 1 大匙、
米饭 1 人份、日式浓口酱油 1 大匙、盐 适量、黑胡椒 适量、黄油 适量

【特殊用具：牛扒铁板】

PROCESS

- A 米饭盛在一人份碗中备用；
- B 取酱汁碟，将味淋、清酒和日式浓口酱油混合均匀；
- C 大葱切成细葱花备用；
- D 将铁板放在炉灶上，大火烧至滚烫冒烟；
- E 用黄油迅速在表面擦拭涂抹，至整个铁板涂满；
- F 迅速放入牛肉卷，快速翻炒，约 5s 后（牛肉无需炒熟）将牛肉移到铁盘周围，中间留出米饭碗口大小；
- G 碗口倒扣，将米饭扣在铁板中央，同时调至小火；
- H 迅速将 B 步骤的酱汁，转圈淋在周围的牛肉上；
- I 在米饭和牛肉上，均匀放入少许盐，然后撒上大量现磨黑胡椒；
- J 在米饭上均匀撒上甜玉米粒，然后撒上 C 步骤的葱花；
- K 关火，在米饭上放一小块固体黄油（1cm 立方左右），用铁板夹移动铁板到托盘上即

可，食用之前拌匀。

TIPS

- ★ **D 步骤** 铁板必须足够热，否则难以激发牛肉卷的香味；
- **F 步骤**，牛肉单面有焦褐感即可，**半熟**为最佳；
- **H 步骤** 酱汁会迅速沸腾收干，如果火太大注意及时调小，否则米饭底部容易糊；
- **I 步骤** 盐的量，宁少勿多，也可以在吃的时候再调入。