

5月
Amenu

邂逅精致浪漫料理

~ 巴萨米克香醋西冷牛排与嫩煎鹅肝配芝士薯塔 / 松露牛乳炖饭 / 花束沙拉 / 橙味奶酪千层酥 ~

ABC
Cooking Studio

1 巴萨米克香醋西冷牛排与嫩煎鹅肝配芝士薯塔

牛排	120g	鹅肝	30g	土豆泥粉	10g
岩盐	1/8小勺	岩盐	少许	芝士粉	1小勺
黑胡椒	少许	黑胡椒	少许	岩盐	少许
橄榄油	1/2小勺	低筋面粉	1小勺	牛奶	35g
青芦笋	1根	马苏里拉芝士碎	10g	巴萨米克香醋	1小勺
橄榄油	1/4小勺				

<准备> ● 鹅肝置于冰箱冷藏解冻备用。● 烤箱预热备用。(230℃ 10分钟~)



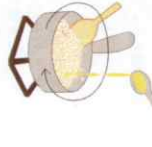
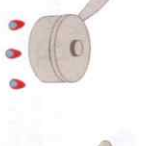
Advice: 多余的脂肪也可留在煎制时使用

岩盐 1/8小勺
黑胡椒 少许



土豆泥粉 10g
芝士粉 1小勺
岩盐 少许

牛奶 35g

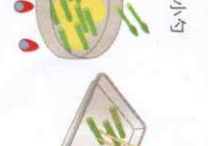


1 将牛排两面煎熟，去除多余的脂肪后，放置30分钟，恢复至室温状态。用岩盐和黑胡椒进行调味。

2 将青芦笋切去根部1cm左右，用削皮的刀刮去下侧1/3左右的硬皮，去除较硬的叶柄部分，切成4等份，鹅肝在使用前5分钟左右取出，置于室温中。

3 在盆中放入食材a，搅拌均匀呈较浓稠状态，分成3等份。

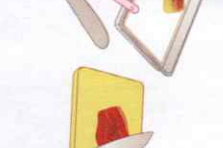
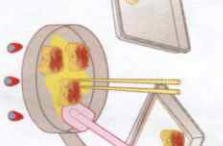
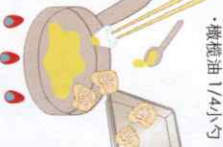
橄榄油 1/2小勺
(步骤1中有去除的脂肪的话也可以放入)



4 将马苏里拉芝士碎3等分摆在铺好了烘焙纸的烤盘上，步骤3制成的芝士薯塔团成圆形，摆在上面进行烘烤。(230℃ 10分钟~)

5 平底锅中倒入橄榄油加热，放入青芦笋煎制，煎好后取出放入平盘中。

6 在平底锅中倒入橄榄油加热，用中到大火将牛排煎制2分钟。翻面中火煎制1分钟。取出包上锡纸在温暖的环境下醒面10分钟。



7 鹅肝两面撒上岩盐和黑胡椒，加热前撒上低筋面粉，拂去多余的粉末。

8 拭去平底锅中多余的油脂，倒入橄榄油加热，中到大火煎制鹅肝。上色后将火力稍微调低，翻面继续煎制。煎好后取出，放在铺好厨房纸的平盘中。

9 将步骤6烤好的牛排切成食用大小，置于盘子中央，上面摆上鹅肝。撒上芝士薯塔和青芦笋，最后浇上巴萨米克香醋。

Point

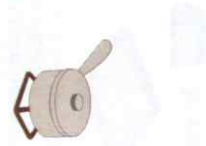
鹅肝的处理方法：● 手部接触过多，或长时间置于室温下，会使脂肪溶化变得难以处理，而且口味变差，需要特别注意。
● 只在面积较大的两面撒上低筋面粉，单面各煎制1分钟，直到上色。中心部分也要煎熟。

※ 材料是1人份。

2 松露牛乳炖饭/花束沙拉

松露牛乳炖饭>		花束沙拉>	
米	60g	绿叶生菜	15g
牛奶	70g	心里美萝卜	10g
鸡精	1/8小勺	黄瓜	40g
松露盐	1/8小勺	沙拉汁	1小勺
松露油	1/4小勺		
红胡椒颗粒	3粒		

<准备> ● 将大米洗净，提前浸泡30分钟，去除水分备用。



1 大米洗净去除水分备用。

2 锅内倒入大米、牛奶、鸡精和松露盐，铺平后盖上锅盖，大火加热至沸腾后，调至小火继续加热8分钟。

3 煮好后焖10分钟。转圈浇上松露油，切拌混合均匀。

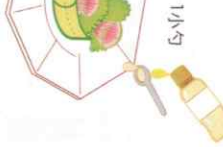
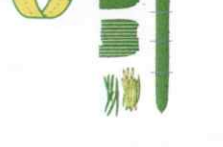
花束沙拉>



4 盛到盘中，将红胡椒颗粒轻轻碾碎洒在表面。

5 绿叶生菜洗净，撕成食用大小，用水浸泡。装盘前滤干水分。

6 心里美萝卜切成半圆形，去皮，用切片器切成薄片。剩余的部分切成细丝。



7 黄瓜用削皮器制成条状，2~3条一组，卷成直径8~10cm的圆状。剩余的切部分切成细丝。

8 将团成圆状的黄瓜置于盘中，装入切成细丝的黄瓜、心里美萝卜，插上绿叶生菜。

9 将心里美萝卜卷成圆锥形装盘，浇上沙拉汁。

Point

在炖饭中加入松露油的时间点：● 为了不损失松露的风味，在装盘前再倒入松露油，切拌混合均匀。
所谓圆状：● 没有底部的圆形，在点心制作等操作中经常使用。本次课程中使用了条状的黄瓜片，装盘时卷成圆状。
如果卷的直径过大的话，装菜造型时会有难度，需要注意这一点。

3 橙味奶酪千层酥

奶油奶酪.....10g
白糖.....1/4大勺
淡奶油.....5g
橙皮丁.....4g
杏仁片.....4g

<准备> ● 奶油奶酪恢复至室温备用。● 冷冻酥皮在使用5分钟前移至冰箱冷藏室备用。
● 烤箱预热备用。(230℃ 10分钟~)



·橙皮丁 4g

<混合用>



·杏仁片 4g



<表面装饰用>



1 将橙皮丁分成2等份，一份用于混合，一份用于表面装饰。杏仁片用烤箱烘烤，烤箱无需预热。(170℃ 10分钟左右)

2 将派皮置于带有烘焙纸的烤盘上。

3 压上烤架进行烘烤。(230℃ 10分钟) 烘烤上色后，散热。

·奶油奶酪 10g
·白糖 1/4大勺



·淡奶油 5g



4 在盆中放入奶油奶酪和白糖，搅拌至奶油状。

5 少量多次倒入淡奶油，混合搅拌。加入橙皮丁和杏仁片，切拌均匀。

6 在千层酥上盛上步骤5制成的混合物，装饰上橙皮丁。

Point

千层酥的烘烤方法：● 压上重物烘烤...能够在加热千层酥的同时压制住烘烤造成的膨胀，使烘烤表面平坦，这样也容易放置表面装饰。
本次操作中使用铁丝网作为压重物。

优选品牌推荐

沙拉汁



丘比沙拉汁
柠檬口味 200ml

奶油奶酪



总统
奶油奶酪 1kg

淡奶油



总统
淡奶油 1L

● 从店铺带出后的作品管理由个人承担责任。● 禁止复印·转用

Copyright 2021 ABC Cooking Studio Co.,Ltd. All Rights Reserved.