# 咖喱牛肉

## 配料：

玛萨拉 （60~70g）【参考<印度-玛莎拉.docx>】

牛肉 1.5kg

番茄丁（300g）

土豆（400~500g）（滚刀块）

洋葱丝400g+

蒜瓣 20g

生姜 20g

绿豆寇（8~10）

丁香（8~10）

桂皮（10cm）

香叶（4~6）

椰浆（200ml）

鲜奶油（80ml）

酸奶（80g）

## 步骤：

1. 油温5成热

筷子放入密集气泡

1. 放入洋葱丝（100g）

炸至焦酥色，起锅，放置一旁放凉备用

1. 研钵研磨 大蒜（20g）生姜（20g）
2. 起锅烧油（中火）

食用油（60g）

绿豆寇（8~10）

丁香（8~10）

桂皮（10cm）

香叶（4~6）

炒出香味

1. 放入洋葱丝（300g）

炒至软糯，微焦糖色

1. 放入牛肉（1.5kg）翻炒

牛肉建议肥瘦相间，带有白色筋膜，切块（3~4cm3），提前清洗并用厨房纸吸干水分。

1. 翻炒至牛肉表面微熟（预计2min）
2. 放入蒜姜泥（步骤3），翻炒（5min）
3. 放入玛萨拉（60~70g）、盐（15g），翻炒（10min+）
4. 加入番茄丁（300g），翻炒（5min）
5. 加入酸奶（80g）
6. 洋葱丝搓碎撒入（步骤2）、

放入清线椒（辣椒就行不用太辣）

翻炒（5min）

13.加入清水（800~1000ml）

大火烧开后小火慢炖，

不定时开盖子搅拌防止底部粘锅（用不粘锅则可不用）（尽量少开锅盖）

炖煮时间（~2h）根据部位不同炖至软烂。

1. 放入土豆（400~500g）（滚刀块）、

椰浆（200ml）

大火烧开转小伙炖煮（15min）

1. 放入青椒（根据口味）、

鲜奶油（80ml）

大火收汁

15.汤汁粘稠关火

引用：

[1]【“玛莎拉”究竟是啥？】https://www.bilibili.com/video/BV1xB4y1T7sr?spm\_id\_from=333.999.0.0

## 拓展：

