# 牛尾罗宋汤

## 材料准备

1、牛尾750g，中型土豆3个，胡萝卜3个，西芹杆2根，卷心菜1/4颗，洋葱一个，罐头番茄一罐（400g），大番茄一个，蒜头2瓣，香叶3片，面粉2大勺，黄油2大勺，料酒2大勺，盐适量，现磨黑胡椒适量

## 制作步骤

①牛尾买处理好的，一片片的，然后每个两面都沾上面粉

②平底锅烧热，放入植物油和黄油，直到黄油融化

③牛尾抖掉多余的面粉下锅，中火，每面煎3分钟

④蒜头压成蒜蓉，和香叶一起下锅，让它们在油里略煎一会儿

⑤煎出香味后烹入料酒，然后加热水没过牛尾表面，煮开后转移到炖锅里

⑥再次煮开后撇去浮沫，倒入罐头番茄，小火炖约2个小时

⑦牛尾在锅内炖煮的时候，将土豆和胡萝卜去皮，并切成2cm³的小块，西芹也一样切块；卷心菜切丝，洋葱切细丁；番茄去皮后切成2cm³的小块

⑧另起油锅，炒香洋葱之后下入之前切好的各种蔬菜，一起翻炒个5-6分钟，直到蔬菜变软

⑨将炒过的菜倒入炖锅里，继续小火煮1小时

⑩牛尾煮软以后下入新鲜番茄，并加盐调味，继续煮15分钟

⑾出锅后撒上适量黑胡椒，就可以开吃啦！