

課程名稱:義式辣味燉煮羊肉

Spicy Basilicata lamb stew

辣椒甜椒香草

建立者:陳志強

食材品名 (Ingredients)	單位及數量 (Unit&Quantity)	製程(義大利南方菜)
羊肩肉(好事多)	1.5kg	1.梅花部羊肩肉:切塊，鍋中下橄欖油，將羊肉塊大火煎至上色(醬汁才會香)定型，煎過程中有撒鹽/黑胡椒，起鍋備用
橄欖油	50ml	2.原鍋下蒜頭/西芹/洋蔥，油不夠補橄欖油，放入月桂葉一起拌炒出甜味，加入迷迭香拌炒，杜松子碎/乾辣椒碎拌炒，蕃茄糊/蕃茄碎+過濾後的雞高湯
麵粉	15g	3.大火煮義大利馬薩拉酒，酒精要燒起來才不會有苦味，才會留下甜味
洋蔥	1個	4.煎好的羊肉放入燉鍋裡，與一些中筋麵粉混合，增加稠度，放入百里香束，將3,2倒入鑄鐵鍋，再倒入高湯淹過肉，再煮滾，蓋鍋，入烤箱，低溫烤180度，3~4hr(上課200度~1.5~2hr)
西芹	1支	5.紅蘿蔔切塊/馬鈴薯切辦大顆1切4，冷水煮，放點鹽，煮至7分熟再濾水
紅蘿蔔 進口細長條	1條	6.珍珠洋蔥尾巴要切一點勿過多，以免皮掉太多，水煮滾後放入川燙約30sec,再撈起冰鎮，以手推擠，將外皮剝除，再用水煮，放點鹽約5分(稍微煮熟)，再濾水，鍋中放奶油，放入已煮過的珍珠洋蔥，放點鹽/黑胡椒，鍋子要夠熱，大火上色再翻，未上色翻很難上色，上色起鍋
帶皮大蒜	1個	7.烤箱燉煮，最後前20~25分取出燉鍋，將5馬鈴薯/紅蘿蔔放入，再入烤箱繼續烘烤，出爐要把表面油撈起，味道不夠再加鹽/黑胡椒攪拌
義大利馬薩拉酒(Marsala wine) 不甜 乾的酒 400多左右	150ml	8.擺盤/燉鍋石材/巴西里葉碎/珍珠洋蔥
乾辣椒碎	5g	
杜松子切碎(juniper berries) 中藥店/蝦皮可加可不加	8g	
蕃茄糊	50g	
切碎蕃茄(罐頭)	100g	
雞高湯	350ml	
迷迭香(Rosemary)	1小株	
百里香	1小把	
月桂葉	2片	
珍珠洋蔥(Pearf onions) 第一果菜市場 裝飾用	12粒	
小馬鈴薯	200g	
新鮮巴西里葉	1小把	
鹽與胡椒	少許	