

大廚師:玉梅
日期:Jun. 18 2011

Stuffed Pork

材料:

里脊肉一長條, 洋蔥, 大蒜, 奶油, 綿繩

調味料:

1. 天然調味料: 如芹菜的葉子, Rosemary (少許), 香菜, 或任何有香味的葉子
2. 胡椒, 鹽

做法:

1. 烤箱預熱 350 度 F
2. 里脊肉切開並放平 (spread flat)
3. 先把洋蔥, 蒜頭, 用奶油爆香, 再把天然調味料放上去, 再加胡椒鹽, 炒兩分鐘左右取出, 塗在已切開的里脊肉上面。把肉捲起來, 類似卷壽司的方法, 再用繩子綁起來。
4. 再用少許的油, 放平鍋煎黃里脊肉的表面。
5. 放在烤盤, 用烤箱以 350 度 F 烤大約兩個小時 (需看肉塊的大小而決定)