

April.14 - 菠蘿咕老肉

原料：

猪里脊肉 1/2 磅 菠蘿 150 克 青椒 1 顆 红椒 1 顆

配料：

鹽，黑胡椒，料酒，白糖，蕃茄醬，太白粉（生粉、淀粉），水淀粉，鸡蛋 1 个

步骤：

1. 里脊肉切成麻將牌大小，加生抽，黑胡椒粉少许，鹽少许，淀粉一汤匙，料酒 1/2 汤匙，油 1/2 汤匙，腌制 30 分鐘。
2. 菠蘿切與肉差不多大小的塊。青红椒分別切塊。
3. 将鸡蛋打匀，将肉塊均匀沾上蛋液。把肉塊在太白粉裡滾一圈，使其均匀的粘一層粉。過油中火炸 3- 5 分钟 = 鐘至 8 成熟。撈出瀝乾備用。
4. 蕃茄醬 3 汤匙， 生抽 1 汤匙， 糖 1 汤匙， 清水 100ml，調勻成料汁備用。水淀粉備用。
5. 熱鍋，不用倒油。倒入料汁，中火燒至至冒泡时，倒入水淀粉，拌勻，熬至稍微粘稠。
6. 倒入肉，菠蘿，青红椒迅速翻炒，使其均匀的掛上粘汁即可。

