

簡易焗牛柳

譚鄭瑛玲著

靚烤牛肉 2.1/2 磅

醃料:-紅酒 1 湯匙
黑椒粉 2 茶匙
蒜粉 2 茶匙
柑杧油 1 湯匙

調味:-牛油 1 湯匙
麵粉 1 湯匙
鹽 1/2 茶匙
牛肉上湯 1/3 量杯
白蘭地酒 1 茶匙

1. 用大碟盛牛肉, 加入調勻之醃料, 塗勻牛肉, 醃 30 分鐘.
2. 先預熱焗爐至 350F, 用焗盆盛牛肉, 放進焗爐, 焗約 50 分鐘, 至六成熟, 取出冷卻 10 分鐘後切件.
3. 以小火煮溶 1 湯匙牛油, 洒下 1 湯匙麵粉, 加入 1 茶匙白蘭地酒, 再加入焗出來的肉汁煮成濃汁, 淋在切片牛肉上供食.