

## 07.18 大廚師 - 三汁燜雞鍋

### 三汁燜雞鍋購物清單：

雞翅

洋蔥 1 個、土豆 1 個、紅薯 1 個、青椒

蠔油、番茄醬、甜麵醬、蜂蜜

蒜（20 瓣以上）、薑

胡椒粉、五香粉、料酒、黃油

### 做法：

1. 雞翅洗淨，洋蔥切塊，用鹽、胡椒粉、五香粉、料酒抓勻，醃制 30 分鐘
2. 紅薯、土豆洗淨去皮切滾刀塊，蒜剝皮、生薑切片，青椒去蒂去籽，切塊備用
3. 甜麵醬、蠔油、番茄醬 1:1:1 加入適量蜂蜜拌勻備用
4. 鍋中放入植物油、黃油，油溫五成熟，放入生薑、蒜瓣炒至蒜瓣金黃，放入醃好的雞翅連同醃制的洋蔥一起翻炒，炒至雞翅變色，盛出雞翅
5. 用剩餘的油和湯汁加熱，加入土豆和紅薯塊，翻炒
6. 放入半小碗水
7. 把盛出的雞翅鋪在紅薯土豆塊上面
8. 把調好的醬汁均勻的抹在雞翅上面，蓋好鍋蓋，大火燒開轉小火燜煮 20 分鐘
9. 最後放入青椒，翻炒均勻，出鍋即可