

## 意式焗牛仔膝



### 材料：

牛仔膝	1隻約5至6磅鋸成 1¼” 厚可切6塊
蒜頭	2瓣切碎
洋蔥	1個大碼約 220克切粒
蕃茄	2個切粒
甘筍	1條約180克切粒
西芹	1條約100克切粒
罐頭蕃茄	1罐400克
白酒	1杯(250毫升)
麵粉	半杯
鹽	1茶匙
黑椒	1茶匙
香草	1束(迷迭香、百里香、香葉、意大利茼蒿)
橄欖油	2湯匙

### 製作方法

1. 用鋒利的刀把圍着牛仔膝邊位的纖維切斷，煮熟後牛仔膝就不會因纖維收縮而捲起。
2. 平底鑊下油一湯匙，中火燒熱。
3. 把麵粉、鹽和黑椒混和，牛仔膝沾上麵粉後，分數次放在平底鑊以中火煎至兩面啡黃色，攞起。
4. 鍋子內下油，中火燒熱，下蒜頭和洋蔥略炒，下甘筍、蕃茄和西芹炒至軟化。
5. 下罐頭蕃茄和白酒，多煮一分鐘後熄火。
6. 用綿繩把香草扎成一束，放在壓力煲內，並放入牛膝，小心排好不要過Max的位置。把蕃茄和醬汁倒進壓力煲內，蓋好。
7. 用低壓烹調30分鐘，再用高壓煮3分鐘，減壓後即可食用。

傳統吃焗牛仔膝的方法加入Gremolata，做法如下：

- ▶ 意大利茼蒿一束，切碎。一個檸檬，只要皮，用刮刀刮成幼絲。蒜頭四瓣剝蓉。
- ▶ 把以上材料混和，隨意加在牛仔膝上。

小貼士：把整個內膽放進凍水中可加快減壓，但自然減壓會令餸菜質感更好。

