

焗焗羊肩肉

猶太人每年都吃羊、無酵餅和苦菜慶祝逾越節，記念當年天主派遣梅瑟拯救他們逃出埃及，脫離奴役的生活。耶穌也選擇在逾越節建立聖體聖事，自己成為新的逾越節羔羊，以餅和酒作為無血的祭獻。

《主廚房》的主持Maria與烹飪專家Rosa 和特別嘉賓程明聰神父就透過一道焗焗羊肩，和大家探討一下聖經裏有關羊的啟示。



PREPARATIONS

預備時間： 15 - 20 分鐘
烹調時間： 3½ - 4 小時
份量： 6 - 8 份

INGREDIENTS

以下各1湯匙，椿成粉狀：

薑粉，芫荽粉，黑胡椒粉，
豆蔻粉，漆樹果

以下各1茶匙，搗碎：

八角茴香粉，肉桂粉
茴香籽粉

蒜頭 (切碎)	1	個
紅蔥頭 (切碎)	5 - 6	粒
羊肩肉	3.5 - 3.7	磅
紅蘿蔔 (切塊)	5 - 6	條
新鮮百里香	少許	
新鮮碎芫荽	1	杯
新鮮番茄醬	1	杯
盒裝牛肉湯	1½	盒
	(1200 ml)	
海鹽	2	湯匙
橄欖油	2 - 3	湯匙
檸檬	2	個
(伴食或榨汁與香料同下)		
粟粉	1 - 2	茶匙
水	半	杯

RECIPE

1. 先將2湯匙海鹽塗抹於羊肩上。
2. 所有香料拌勻後，平均灑在羊肩每個部位。
3. 紅蘿蔔切塊，芫荽切碎，與百里香同放一邊備用。
4. 在焗烤鍋中放少許油，爆香蒜頭、紅蔥頭。
5. 反覆煎香羊肉。加入番茄醬，大約煎2 - 3 分鐘。
6. 加入牛肉湯，中大火煮至滾。
7. 預熱焗爐至華氏350度。
8. 蓋上蓋子，置焗烤鍋於焗爐中，焗大約2小時後取出。
9. 加入紅蘿蔔塊、芫荽碎及百里香，再焗大約40 - 45分鐘。
10. 開蓋再焗大約15 - 20分鐘或至羊肉呈金黃色。
11. 將羊肉及紅蘿蔔盛於碟中。
12. 鍋中汁液可加入少許粟粉水拌勻，淋上羊肉即可食用。



TIPS

將檸檬汁加入香料醃羊肩肉，可減低羶味。
可隨意加入辣椒醬、鮮檸檬汁或酸忌廉伴食。