

(TLS

牛肉食譜
食譜



目錄

3	牛肉和蔬菜烤肉串	4	燒烤莎莎醬風味沙朗牛排
	牛肉生菜捲		辣牛肉雜燴
	燉牛肉		
	蕃茄酪梨牛肉捲		
	牛排黑豆酪梨沙拉		
	希臘肉丸		
	希臘牛排捲香蔬		

牛肉和蔬菜烤肉串

RR, SS, CC

4人份

- 1 小匙乾羅勒
- 1 小匙大蒜粉
- 1 小匙乾百里香
- 1 磅沙朗牛肉
- 1 大匙特級初榨橄欖油
- ¼ 顆中型紅洋蔥
- ½ 磅蘑菇，去梗
- 1 顆綠甜椒，切成2寸大小的塊狀
- 1 顆紅甜椒，切成2寸大小的塊狀

以羅勒，大蒜粉與百里香醃牛肉約30分鐘。烤爐加熱，以交替的方式將蔬菜與肉串起來。刷上橄欖油，燒烤6-8分鐘。

牛肉生菜捲

SS, CC

1人份

- 4 盎司牛里脊肉，燒烤後切成條狀
- 1 杯糙米，蒸熟
- 1 大匙橄欖油
- 2 杯小蕃茄
- 2 大匙日式芥末醬
- 4 片蘿蔓生菜

依喜愛的方式燒烤牛肉。將牛肉，新鮮蕃茄，與蒸過的糙米放入碗中，加入日式芥末醬與橄欖油，充分攪拌混合。均分到每一片生菜上。將生菜捲起並用牙籤固定。

燉牛肉

RR, SS, CC

8人份

- 25 盎司適合燉煮的牛肉部位，剔除肥肉
- 1½ 杯牛肉高湯
- ¾ 大匙黑胡椒
- 1 大匙月桂葉，切碎
- 1 大匙百里香
- 1 大匙迷迭香
- ¾ 杯烹調用紅酒
- 1 大匙濃縮蕃茄泥
- 2 大匙特級初榨橄欖油
- ½ 大匙巴西里葉
- 3 瓣大蒜，切碎
- ½ 中型洋蔥，切塊
- 2 顆珍珠洋蔥，切塊

以大湯鍋熱油，將牛肉煮到顏色變深。取出牛肉，保留湯汁。加入洋蔥與大蒜到牛肉湯汁裡，拌炒洋蔥到顏色變深。加入蕃茄泥，攪拌1分鐘。倒入高湯煮滾，將牛肉放回鍋中。加入百里香，珍珠洋蔥，蕃茄，迷迭香，月桂葉以及任何喜愛的低GI蔬菜（紅蘿蔔、甜椒類、花椰菜等）燉煮一個小時讓蔬菜變軟。取出月桂葉，加入鹽與胡椒。

蕃茄酪梨牛肉捲

RR, SS, CC

1人份

- ¼ 顆酪梨，切片
- 2 片蕃茄
- 1 片低碳水化合物高纖墨西哥捲餅皮
- 4-6 盎司沙朗牛肉，切條

以烤爐或不沾鍋煎烤牛肉。將牛肉放在餅皮上，加入蕃茄及酪梨片。亦可另外加上新鮮的莎莎醬。

牛排黑豆酪梨沙拉

RR, SS, CC

8人份

- 1 大匙特級初榨橄欖油
- ¼ 顆酪梨，切丁
- 鹽與胡椒少許
- 4 盎司沙朗牛肉
- ¼ 杯黑豆，洗淨瀝乾
- ¼ 杯黃玉米
- 2 杯綜合綠葉沙拉
- ¼ 小匙乾紅辣椒碎片

煎鍋加油爆香紅辣椒1分鐘。放入牛排，以中火煎5分鐘。放入豆子，炒3分鐘。加入綠葉沙拉、酪梨和玉米翻拌後食用。

希臘肉丸

RR, SS, CC

6人份

- 1 盎司Penzeys希臘調味料
- ¼ 小匙胡椒
- ¼ 小匙鹽
- 4 小匙紅酒醋
- 1 小匙奧勒岡葉
- 1 大匙橄欖油
- 1 顆蛋
- ½ 杯Feta起司，弄碎
- 2 瓣大蒜
- 1 磅95%瘦牛絞肉

烤箱預熱至400度。將所有材料放在碗中，用手混合。在9x13烤盤塗上少許油。將肉捏成1盎司重的肉丸，放在烤盤上。烘烤20分鐘。直到湯汁溢出。將肉丸翻面，繼續烘烤10分鐘。再翻面一次，烘烤5-10分鐘。烘烤到肉丸顏色變深且全熟。

希臘牛排捲香蔬

RR, SS, CC

8人份

- 1 小匙奧勒岡葉
- 12 杯水
- 2½ 杯牛肉高湯
- ½ 杯切好的紅洋蔥
- ½ 杯醃漬希臘金椒
- ¼ 大匙鹽
- 1½ 磅牛腹肉牛排
- ¼ 小匙大蒜粉
- 10 杯冷凍菠菜

將菠菜、洋蔥、辣椒、大蒜粉與鹽一起放到碗中，放置一旁備用。沿牛排中間將牛排橫切，但不切斷。將牛排放在兩層保鮮膜中間。用肉錘將牛排拍打成均勻的厚度。打開牛排，在牛排上撒上菠菜混合材料，留下1英吋的邊緣。從較短的一邊將牛排捲起。以粗線網綁固定，間隔約2英吋寬。在大荷蘭鍋內噴上食用噴霧油，以中大火熱鍋。放入牛排，讓每一邊都煎至變色。加入高湯、水與奧勒岡葉，煮至沸騰。蓋上鍋蓋，將火調小，煨煮90分鐘或變軟，期間將肉翻轉一次。如有需要可以加更多水。將繩子解開，切成8片。盛盤後淋上鍋中剩餘湯汁。

燒烤莎莎醬風味沙朗牛排

RR, SS, CC

4人份

- 1 杯新鮮莎莎醬
- 2 盎司萊姆汁
- ¼ 杯水
- 2 大匙蔬菜油
- 1 小匙孜然
- 1½ 磅去掉脂肪的沙朗牛肉

將莎莎醬、萊姆汁、水、油與孜然混合，放入烤盤。放入牛排，兩面沾料。上覆鋁箔紙，讓牛肉醃漬6小時或隔夜。以烤爐中高溫燒烤10分鐘。

辣牛肉雜燴

SS, CC

9人份

- 1½ 磅處理過的牛肩肉
- 1 小匙奧勒岡葉
- 2 顆大洋葱
- 10 盎司罐裝綠辣椒蕃茄
- 2 杯綠甜椒，切塊
- 2 盎司低鈉蕃茄汁
- 1 大匙磨好的乾墨西哥紅辣椒
- 1 小匙孜然
- 1½ 杯腎豆

將牛肉切成1/2吋大小的塊狀。將所有材料放入慢燉鍋。蓋上鍋蓋以低溫烹煮9-10個小時，或高溫4.5-5個小時。

