

【低溫煎焗斧頭扒】



材料：

斧頭扒	1.5 公斤	醃料：	香蒜油：	
		粉紅色岩鹽	少許	
		黑椒碎	少許	
		橄欖油	少許	
			蒜頭	3 瓣
			迷迭香	1 棵
			無鹽牛油	20 克

做法：

1. 先用醃料搽勻斧頭扒表面，坑紋煎盤掃上油，煎盤加熱到冒出微煙，即代表盤面溫度十分高，快速煎封牛扒表面，將兩邊牛扒印出格仔紋理，再將側面的牛肉略為煎封，所以過程只需幾分鐘完成，不同煮食工具時間是不同，請自行判斷時間
2. 選用「混合功能/hybrid」功能(有預熱)預熱水波爐，爐溫設 100 度，按「開始/start」預熱 (此功能加入高溫蒸氣一齊焗，焗出來外香內多汁)
3. 烤焗盤放上烤架，斧頭扒放在烤架上
4. 預熱完成後，斧頭扒入水波爐下層，時間 30 分鐘，按「開始/start」開始烹調
5. 斧頭扒肉心溫度約 50 度，牛扒生熟程度可按個人喜歡調較，時間可加減時間。(可使用溫度計量度肉心溫度)
6. 完成 30 分鐘後，取走烤焗架，斧頭扒需休息處理
7. 將香蒜油材料爆香，淋在斧頭扒上，再蓋上錫紙，錫紙不需封口，休息時間 10 分鐘。

小貼士：

1. 天氣轉涼，臨進食前可選用「燒烤/grill」功能翻熱 5 分鐘或火槍燒牛扒表面翻熱。
2. 急凍斧頭扒解凍需時，預兩天時間放在冷藏格慢慢解凍。