

【日本椰菜豬肉卷 x 芝士蝦釀大啡菇】



材料：

日本椰菜	1 個
免治豬肉	300 克
原粒車里茄意粉醬	350 克
大啡菇	3 隻
蝦滑	300 克
Mozzarella cheese 碎	適量
蒜頭	4 瓣
有鹽牛油	20 克

免治豬肉醃料

鹽	半茶匙
糖	半茶匙
生抽	1 茶匙

意粉醬調味料

糖	2 茶匙
水	180 克

蝦滑醃料

鹽	少許
---	----

芝士蝦釀大啡菇 做法：

1. 蒜頭剁蓉，用牛油爆香，盛起備用
2. 大啡菇去菇蒂，用濕布抹乾淨，菇蒂剁碎
3. 蝦膠加入醃料攪勻。菇蒂碎、蝦膠和 35 克碎芝士混合攪勻成大啡菇蝦滑餡料，一半材料釀大啡菇，一半材料做椰菜卷
4. 大啡菇放入牛油蒜蓉再釀入大啡菇蝦滑餡料，面放上少許芝士碎。
5. 大啡菇放入烤焗淺盤

日本椰菜豬肉卷 做法：

1. 椰菜根部用小刀切掉
2. 一整個放入熱水裏面，焯到椰菜軟化，每層葉拿掉，椰菜葉再次放入熱水把它完全變軟
3. 免治豬肉加入醃料攪勻，加入預留的大啡菇蝦滑，兩種材料混合，攪拌到起膠，餡料可放雪櫃備用。
4. 椰菜冷卻後，根的較厚部分切去
5. 餡料平均分十份，每葉放上一份餡料捲成椰菜卷，可用鉸剪修齊椰菜葉
6. 將椰菜卷放入特深焗盤
7. 意粉醬、糖和水攪勻，將醬汁加入椰菜卷焗盤中，芝士碎隨意撒面

烤焗

1. 按「熱風對流/convection」預熱至 170 度。
2. 預熱完成，芝士蝦釀大啡菇的淺盤放入水波爐下層，椰菜卷深盤放上層，預設時間 30 分鐘。
3. 如果想大啡菇芝士更香口，當焗製時間餘下 10 分鐘，上下層焗盤可倒轉位置。

貼士

1. 同時完成兩款菜式
2. 剩下的椰菜可以切絲加蛋液，用以煎蛋餅都好好食。