

黑胡椒素排

營養課廚師 蕭逸民

2人份



材料

洋蔥 90 克、乾燥猴頭菇 40 克、地瓜 40 克、牛奶 40 克、綠花椰菜 20 克、吐司 15 克、蒜末 10 克、番茄一顆、玉米筍 2 根。

調味料

醬油 13cc、糖 9 克、黑胡椒粒 3 克、番茄醬 3 克、匈牙利胡椒粉 2 克、香菇精 2 克、白胡椒粉少許、太白粉少許。

小叮嚀

1. 碎猴頭菇在炒香前一定要擰乾，否則含水量多會淡化素排的味道。
2. 蜜地瓜，糖和水的比例為 1:4，煮至產生小泡泡且要呈現有焦化的作用，如此焦糖才會滲透地瓜中。

作法

- 1 將乾燥猴頭菇泡水至軟，洗淨將水倒掉，再加水至猴頭菇放入蒸箱中蒸熟軟，用手瀝乾其內部水分，倒入料理機中打碎，之後使用細紗布將細碎猴頭菇包裹住，使用重物把水分擠乾備用。
- 2 洋蔥洗淨，切小丁取一半量，炒香與作法 1 混拌備用。
- 3 將吐司放入牛奶中讓吐司軟化，倒入料理機中，加入匈牙利胡椒粉、醬油、糖、香菇精 1 克、白胡椒粉打碎拌勻，再加入作法 2 的食材，用冰淇淋勺挖成球，一球重量為 85 克，可做 2 球，壓成圓扁形；用好後放入烤箱，溫度 145 度烤 12 分鐘，待涼後稍微略煎焦黃即成素排。
- 4 黑胡椒粒炒香，洋蔥丁一半量與蒜末炒香，兩者一起炒一下，再加入用 100cc 的昆布濃汁、醬油、番茄醬、糖 8 克熬煮成的黑胡椒醬汁，備用。
- 5 蜜地瓜：地瓜洗淨去皮切塊用糖水去蜜，製作成蜜地瓜。
- 6 綠花椰菜洗淨撿成小朵川燙；玉米筍洗淨川燙；番茄洗淨切片備用。
- 7 最後盛盤，先放素排，再擺上地瓜、綠花椰菜、番茄 2 片、玉米筍，最後把黑胡椒醬汁淋到素排上就完成了。

