

港式 Adobo

菲 常 好 味 道

Adobo是菲律賓很常見的菜式，可以配合各式各樣的肉類烹調。家中的「姐姐」煮過一次，黑黑的賣相一般，但出乎意料的好味道。我稍為調整了一下食譜，讓口味更貼近香港人。以下示範以雞肉為主食材，可任意換成豬牛羊。

14



育兒生活



步驟

1. 急凍雞扒先放在3%鹽水當中浸1小時，解凍以及辟走雪藏味。瀝乾後切件，以豉油、糖及黑胡椒醃1小時。



2. 熱鑊下油，將雞件兩面煎香，取出備用，由於之後還要炆煮，此時雞肉不用煮到全熟。



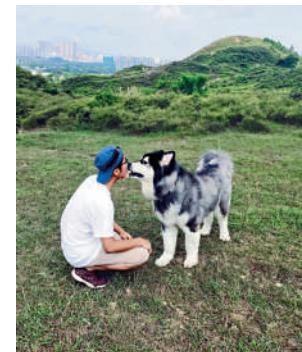
3. 用同一隻鑊，把切粒的薯仔略炒，慢火煎到微微金黃色，然後把黑胡椒、蒜和乾葱頭放入並炒香。



4. 把已煎香的雞件回鑊，連同月桂葉和一杯水倒進鑊中，水量浸過食材一半，加入1湯匙糖和1湯匙白醋。大火滾起，合蓋轉細火炆煮約20分鐘。最後調味可以看個人喜好再加厚醬油、糖和醋。



作者 味吉



被正職耽誤了的愛妻
御廚，吃是最大興趣，其次
是煮飯仔