

椰香煎羊扒

份量： 4至6人份

准备时间： 30分钟

烹调时间： 1到2小时，视肉块大小而定

材料

500克	冰冻羊肉或小羊排，放在冰柜冷藏格解冻8小时
1汤匙	芫荽籽或芫荽粉
1汤匙	小茴香籽或小茴香粉
30克	姜，削皮
6瓣	蒜头，剥皮
500毫升	椰浆
2杯	水
1汤匙	亚参果肉与3汤匙的水混合，扎实挤出汁
半茶匙	盐
半茶匙	糖
2汤匙	植物油



做法

1. 羊扒冲洗沥干备用。将芫荽籽，小茴香籽，姜和蒜成细碎放入平底锅，再加入椰浆和水煮滚。
2. 在等滚之余，先将亚参果挤出汁，将渣丢掉，加入羊肉跟盐及糖混合于锅内。然后再煮滚后，转至小火熬煮大约一个半小时，直至羊扒熟软。
3. 将羊肉取出沥干。烧热油，将肉放入炒锅，油煎两面，各约3分钟至褐色。再淋上先前所煮的酱汁，即可上桌。

