

茄汁鸡腿

份量： 4至5人份

准备时间： 30分钟

烹调时间： 40分钟



材料

500克 冰冻鸡腿及大腿肉，在冰柜冷藏格内解冻8小时
1杯半 清水
10瓣 红葱头，剥皮
10瓣 蒜头，剥皮
2公分厚度 姜，削皮
3汤匙 植物油
2公分 肉桂棒
5粒 丁香
200克 新鲜蕃茄，切成楔形
400毫升 蕃茄茸
2汤匙 蕃茄糊
半杯至1杯 炼乳
半茶匙 盐
1茶匙 糖

香料酱

5瓣 蒜头，剥皮
5瓣 红葱头，剥皮
3公分 姜片，削皮
5颗 杏仁，烫去其皮
3至3汤匙半 咖哩粉
4汤匙 水



做法

1. 香料酱作法：先将蒜头、红葱、生姜跟杏仁春烂或捣碎至细末，再与咖哩粉及水混合搅拌均匀。
2. 鸡肉冲洗后拍干放入小平底锅加水将鸡肉覆盖。红葱及蒜头切片、生姜切成细丝后，放入锅中与鸡肉一起煮滚。当鸡肉快熟之前，将火调小焖煮10分钟。
3. 当鸡肉在焖煮时，用镬热油，放入肉桂棒及丁香爆香约一分钟，在加入香料酱之前转至中火，然后将酱汁煮熟约3至4分钟。
4. 拌炒蕃茄块约一分钟，加入蕃茄糊略炒一下，然后放入平底锅与鸡肉炒拌匀，再加入蕃茄茸。
5. 煮滚后，再用中火滚约10分钟至鸡肉柔嫩及蕃茄烂熟。加入炼奶，盐跟糖，搅拌至滚，待滚数分钟后汤汁呈浓稠状即可上桌。