

# 马铃薯羊肉咖喱



份量： 4至6人份

准备时间： 30分钟

烹调时间： 1小时半到2小时半，视肉块大小而定

## 做法

1. 将羊肉清洗后放一旁，马铃薯削皮，切成大块模型，备用。
2. 洋葱切片；蒜头分成两部份，将一半的蒜头切片，另一半蒜头则跟姜一起舂碎，放入肉中跟一半的咖喱粉及盐混合拌匀，腌约2至3小时。
3. 将剩余的咖喱粉与4汤匙的水混合成酱。
4. 冲洗肉桂，丁香及豆蔻荚。热镬油烧后，放入洋葱片，蒜头，肉桂，丁香及豆蔻荚，爆香4到5分钟，直到有香味溢出，洋葱呈软及淡金黄色。
5. 倒入咖喱酱，拌炒约2分钟，然后将肉块跟腌酱一起放入翻炒约4至5分钟，直到肉块变色。
6. 将水倒入用小火焖炖约1到2小时至肉质熟软。放入马铃薯，慢火煮约25分钟至马铃薯熟透。试味后，如有需要，可加多一些盐，即可上桌。



## 材料

500克	冰冻羊肉块，放在冰柜冷藏格解冻8小时
600克	马铃薯
300克	洋葱，剥皮
10瓣	蒜头，剥皮
30克	姜，削皮
5汤匙	肉类咖喱粉
半茶匙	盐
3公分	肉桂棒
5粒	丁香
2颗	豆蔻荚
2杯	水
4汤匙	植物油