

12.10 大廚師 - 香烤鱈魚與酥脆玉米糕

材料:

玉米糕：

1 杯玉米粉

1/2 茶匙鹽

1/4 茶匙黑胡椒

2 杯雞肉或蔬菜

1 湯匙帕爾馬干酪

魚：

1 鱈魚片

1/2 茶匙鹽

1/2 茶匙胡椒

1 湯匙橄欖油

蔬菜醬：

1 湯匙橄欖油

1 杯雞肉或蔬菜

1/4 洋蔥小切塊

1 丁香蒜末

1/2 紅燈籠椒小切塊

1/2 黃椒小切塊

1/2 橙色甜椒小切塊

1 個綠色西葫蘆(或用切肉機切碎)

1/2 tsp 鹽

1/2 茶匙胡椒

做法：

玉米糕

- 1) 在醬鍋中煮雞肉/蔬菜湯然後添加玉米粉和奶酪和調味料。不斷攪拌直到濃稠。直到玉米粉煮熟。
- 2) 正方形或長方形托盤上抹油，將熟玉米粉倒入托盤中，放在冰箱中冷卻約 30-45 分鐘。取出模具，切成所需尺寸。
- 3) 中炒鍋熱鍋中溫，用烹調油和鍋烤蛋糕直到變成金黃色的和脆的。

魚：

- 1) 預熱烤箱至 350 F.
- 2) 將鱈魚切成 6 塊，用油，鹽和胡椒粉調味。
- 3) 烤 7 分鐘直到不透明。

蔬菜醬

- 1) 在醬鍋炒洋蔥和大蒜，直到透明和添加甜椒。
- 2) 加一點高湯並攪拌 5-8 分鐘以煮熟辣椒。
- 3) 稍後添加西葫蘆，煮 2 分鐘。

盛盤：

玉米糕在底部，然後魚，然後西葫蘆和醬汁在上面。