

## 芝士波菜焗鱸魚

譚鄭瑛玲著

鱸魚	400g
波菜	100g
刨芝士	1/4 量杯

### 醃料:-

胡椒粉	1/2 茶匙
糖	1/2 茶匙
鹽	1 茶匙
蒜茸	1 茶匙
美極醬油	1 茶匙

1. 將魚去鱗, 洗淨, 吸乾水份, 加入醃料, 拌勻.
2. 洗淨波菜, 切成兩段, 用滾水拖過.
3. 將拖過水之波菜盛以耐熱淺盆, 然後把醃好之鱸魚放在波菜上, 洒上芝士.
4. 把上述載着材料之淺盆放進預熱至 380F 之焗爐內, 焗約 25 分鐘, 即可供食.