

大廚師:阿明
日期:Jul.25 2009

烤牛肋排

材料：

1. Three- rib prime rib(Costco 有售)或大牛排肉約 7lb 左右

醃料：

月桂葉 15 片(捏碎),fresh sage leaves(切碎約 1/3 杯),
Olive oil 半杯,海鹽少許,綜合胡椒粉(現磨較香),橙皮或檸檬
皮(不要白色部份)少許

作法:

1. 將所有醃料充分調均
2. 牛排肉洗淨擦乾,將醃料均勻塗抹整個牛排上,放入冰箱至少醃 2 小時以上,要烤之前至少要置於室溫 1 小時
3. 烤箱預熱華氏 450 度,烤 30 分鐘後,降溫至 350 度,再烤 1~1.5 小時,用溫度計插在肉最厚的部位,若溫度有 115~200 度,即可將肉取出,靜放 15~20 分,即可切片上桌

P.S.: 可選肥一點的牛肋排
血水可用來做 gravy
沒吃完可切薄片煎熟後做三明治