

2.9 我是大廚師 - 白葡萄酒醬烤鱈魚

材料:

鱈魚

蝦肉

九層塔 5 克

菠菜葉半把

白葡萄酒少許

大蒜 5 克

洋蔥 15 克

鹽和胡椒

黃油

做法:

- 蒜泥和洋蔥用少許黃油炒出香味，加入菠菜和蝦肉。
- 等菠菜和蝦肉熟了後加入九層塔，鹽和胡椒。
- 將鱈魚放平，把上面炒好的菜放在鱈魚中間，然後卷起來。
- 然後用鋁箔包起來。在封口前加入少許白葡萄酒，和一些切條的蔬菜。
- 封口後放在 350 度的烤箱裡 10-15 分鐘。