

分享食譜：咖哩雞

主材料：

- 1.素咖哩 6 盤份(全聯有賣)
- 2.蒜泥*2 兩
- 3.乳瑪琳*1 茶匙
- 4.洋蔥*半顆
- 5.馬鈴薯*2 個
- 6..去骨雞胸肉*2 盒<副>
- 7.水 1000cc
- 8.油 2 大匙<紅蔥豬油尤佳.用於炒材料>
- 9 煎雞肉油適量
- 10.麻辣饕子醬*3 大匙<個人口味添加>
- 11.酥炸粉*4 兩
- 12.黑胡椒少許<粗>.

醃製調味料：

- 1.醬油 2 匙.
- 2.鹽 1/2 平匙.
- 3.二號砂糖 1 平匙.
- 4.米酒 1 大匙.
- 5.胡椒粉 1/2 平匙.
- 6.蛋白 1 顆

作法

- 1.馬鈴薯帶皮煮熟後去皮切丁備用.
- 2.紅蘿蔔去皮切丁清水煮熟瀝乾備用.
- 3.洋蔥切丁備用.
- 4.雞肉切<中>丁先以<醃製調味料>...進行醃製 40 分鐘.
- 5.醃好之雞肉外表沾酥炸粉起油鍋中火乾煎至表面金黃色 9 分熟,起鍋瀝油備用。 ps.最後 1 分利用咖哩醬熱度悶熟則才會軟 Q 嫩.
- 6.再起油鍋<主材料 3>將蒜泥以微火不停拌炒至微黃有黏性即可撈起備用.
- 7.起油鍋<主材料 8>將洋蔥快炒至熟.軟帶金黃色
- 8.加入<水及咖哩塊>煮開至咖哩塊完全溶解.
- 9.再將炒好之蒜泥.馬鈴薯.紅蘿蔔置入煮滾
- 10.加入麻辣饕子醬攪拌均勻~起鍋完成

