

一团和气万事胜

HARMONY CHICKEN ROLL



Mórgan
FOR A QUALITY LIFESTYLE

材料:

全鸡腿4只(去骨)、麻绳适量

腌料:

生抽2汤匙、黑酱油½茶匙、蚝油1汤匙、麻油1茶匙、绍兴酒1汤匙、幼盐1茶匙、糖1茶匙

配料:

鸡腌香肠1条(切长条)、芦笋5-10条、红萝卜1条(切粗条)

搽料:

蜜糖2汤匙、麻油2汤匙

做法:

1. 芦笋和红萝卜放入沸水中, 各加1汤匙糖和油川烫好。
2. 鸡腿摊开切成扒形, 有筋部位以刀割断, 以防烤时鸡肉卷缩。
3. 以腌料腌鸡肉至少半小时。
4. 把配料每样取一份排入鸡扒上, 然后卷紧再用麻绳捆绑。
5. 移入已预热的Morgan烤箱以180°C烤约25分钟。中途打开烤箱, 把搽酱涂在鸡皮上, 烤至金黄色便可取出, 切片享用。



Morgan搅拌器