

孜然烤牛仔骨

在俺住的这个小地方，能买到牛仔骨实在不容易，买到这么棒的牛仔骨就更不容易啦！

o(_)o... 我得意的笑啊。。。。。

思想斗争了半天，决定把它烤了吃。

原料：

- 1 盒牛仔骨 (1.2 磅, 约 540 克)
- 1/4 杯酱油
- 1/2 茶勺老抽
- 1 又 1/2 大勺白糖
- 1 茶勺蒜粉
- 1 茶勺姜粉
- 1 茶勺现磨的黑胡椒末
- 2 茶勺孜然
- 2 大勺白芝麻
- 一点点五香粉
- 盐适量
- 色拉油适量



做法：

做法简单极了，把牛仔骨清洗干净，擦干表面的水分，用叉子在肉上扎些小眼，加入除了色拉油之外所有的调料，抓匀，盖好，腌 30 分钟。

烤箱预热到 450F/232°，在烤盘上喷一层油，摆上牛仔骨，在牛仔骨的表面也喷一层油，送入烤箱，烤 20 分钟左右，这个烤的时间还要根据肉的厚薄程度来决定哦。

最后，可以开上火 broil 一两分钟来给烤肉上色。

配一小杯红酒，真惬意呀真惬意！o(_)o...



WWW.YANKITCHEN.COM



WWW.YANKITCHEN.COM