

## 简单的香煎猪排



没啥技术含量，在赶时间的时候经常做这个，煎猪排的同时，拌个沙拉，一顿饭就能很快搞定。

### 原料：

2 块猪排

1 茶勺现磨的黑胡椒末

1.5 茶勺 McCormick 牌子的 Grill Mates（这次用的是 Mesquite 口味）

3 大勺橄榄油

盐适量

### 做法：

把所有的调料均匀的抹在猪排两面，腌 20 分钟。然后，用中高火烧热铸铁锅，等锅热的快冒烟的时候，下猪排，煎 3 分钟，翻面，再煎 3 分钟，时间长短主要按照猪排的厚度来决定。