

煎烤蘑菇大虾

本来要做沙拉当晚饭，老公严重抗议当光吃草的兔子，所以，加了个带荤的菜，以平民愤。

自己种的 rosemary 迷迭香长的很好，顺手揪了几支，加了进去，味道也不错。

原料：

1/2 磅大虾（约 270 克左右）

1 磅 baby portabella（这个没查出来中文名叫什么，是一种棕色比较大而厚实的蘑菇）

1/2 个柠檬

2 茶勺蜂蜜

1/2 茶勺现磨的黑胡椒末

3 瓣蒜，压成蒜泥

3 支 rosemary（迷迭香）

1/3 杯橄榄油

盐适量



做法：

大虾洗净，蘑菇用打湿的厨房用纸擦干净，切成厚片。

柠檬挤出汁，加了蜂蜜，胡椒，蒜泥，橄榄油，迷迭香的叶子和盐，搅拌均匀，拌入大虾和蘑菇，用手轻轻的拌匀，尽量使每片蘑菇都裹匀调料。

于此同时，用中高火把铸铁锅烧热，放上大虾，每面 3 到 4 分钟，或者到大虾熟透为止，蘑菇也一样分几次煎烤。

我用了带纹路的铸铁锅，所以煎出来的虾和蘑菇身上都有比较好看的纹路。