

gustav / February 12, 2009 03:12PM

[羅宋湯](#)

原材料：

牛肉 (里肌或牛腩) 500g

蕃茄 1顆

胡蘿蔔 1根

馬鈴薯 1顆

洋蔥 1顆

調味料：

薑 1 塊

蕃茄醬 45 ml

鹽 3 g

胡椒粉 少許

作法：

1. 牛肉切塊後，汆燙洗淨備用。

2. 蕃茄、胡蘿蔔、馬鈴薯切塊，洋蔥切片。

3. 牛肉加入2000 ml 清水中，大火煮20分鐘，再加入備好的材料與蕃茄醬，轉至中小火燉煮至牛肉軟爛，加入調味料後就可熄火盛盤，食用時可撒上少許胡椒。

Edited 1 time(s). Last edit at 02/12/2009 04:31PM by gustav.
