

法式烤羊架 配香草紅酒醬

透著粉紅的小羊羔肉細嫩而多汁，配香濃的紅酒醬汁的法式烤羊架，作為復活節的主打菜，支持Eat Local，今次選用安省的羊架，食味細膩。

材料：

羊架	1排 (8-10支骨)
迷迭香碎(rosemary)	1茶匙
百里香碎(thyme)	1茶匙
馬鈴薯(小)	10-12個
芫荽碎 (italian parsley)	1湯匙
煙熏海鹽	1 1/2茶匙
現磨黑胡椒	1茶匙

醬汁：

紅酒	1杯
羊肉高湯	1杯
乾蔥蓉 (shallot)	1湯匙
蒜蓉	1湯匙
迷迭香碎(rosemary)	3/4茶匙
百里香碎(thyme)	1茶匙
海鹽	適量
現磨黑胡椒	適量
凍牛油	1湯匙
烤蒜頭 (roasted garlic)	6-8瓣



A



B



C



D



E



F



G



H

做法：

1. 清理羊架，用小刀將骨架位置碎肉清理。(圖A)
2. 將煙熏海鹽、黑胡椒碎、迷迭香碎、百里香碎，均勻地抹在羊架兩面。(圖B)
3. 煎鍋下油約1湯匙，燒熱；放下羊架，骨背朝上，煎至微黃色。再煎底部及側邊，將羊架肉汁鎖住，取出。(圖C)
4. 預熱烤箱攝氏175度，將煎過的羊架放在烤箱上層，肉向下骨朝上，烤20分鐘至金黃色即可取出，靜置15分鐘。(圖D)
5. 煎過羊架的煎鍋留少許底油，燒熱，轉小火加入蒜蓉和乾蔥蓉炒至金黃色。注入紅酒、羊肉高湯1杯，迷迭香3/4茶匙、百里香碎1茶匙，鹽和胡椒，拌勻。(圖E)
6. 煮至起泡眼時，加入凍牛油1湯匙，續以小火烹煮至湯汁稍濃約5分鐘，加入烤蒜頭煮熟即可離火。(圖F)
7. 小型馬鈴薯洗淨切半，烤盤加油少許，放入馬鈴薯，灑適量海鹽、黑胡椒，放進烤箱攝氏200度烤20分鐘。取出盛碟，灑芫荽碎。(圖G)
8. 羊架靜置15鐘後切件，將羊件鋪在馬鈴薯上，淋上醬汁即可享用。(圖H)

筆記：

1. 除了用尖刀去除羊架上殘餘肉碎，也可用廚用棉繩一邊牢牢綁在烤箱架櫃門柄位，另一端繞過羊骨位一圈，然後將繩往下拉，殘肉便輕鬆地褪去，這傳統方法已很少人懂得，但是十分實用。
2. 法式羊架有一套準則，將羊架最上乘的肉取出，優質的肉檔會按標準將多餘的肥肉取出。羊架要有一層薄薄的油脂，入口才甘香。
3. 法式煮法是煮醬汁時最後加上凍牛油，凍牛油可將醬汁內的材料味道融合一起，只可用凍牛油，室溫牛油不能達此效果。
4. 將羊架先煎後烤的方法可以鎖住肉汁，又減少烤的時間。如有溫度計，可插入肉的中心部位，50度是 Medium，60度是 Medium Well，70度是 Well Done 全熟。