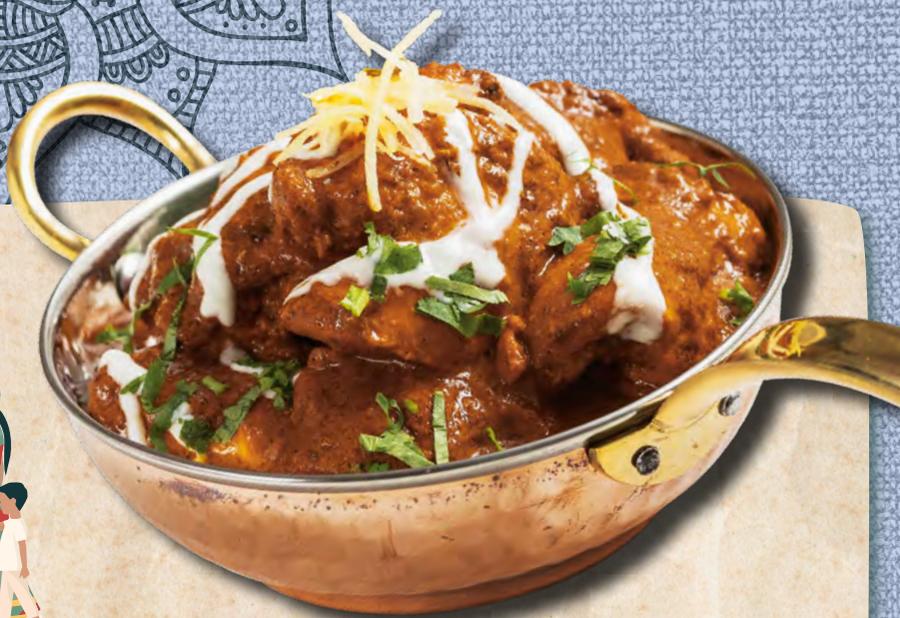


尋找他鄉的味道

印度牛油咖喱雞



疫情令旅遊機會大減，本欄今期帶大家跳出香港，尋找印度的家鄉風味，炮製一道印度名菜—牛油咖喱雞 (Murgh Makhani)。嫩滑多汁的雞肉，配上秘製的牛油咖喱醬，吃一口已齒頰留香，難怪成為世界各地許多人喜愛的美味菜餚。

方法

- 1 把雞脾肉去皮，每件雞肉切成六小件，加入醃料醃製至少三小時
- 2 預熱焗爐至攝氏 250 度，把醃好的雞肉放進焗爐，焗 15 分鐘後取出備用
- 3 把番茄、生腰果及三公升清水放進煲內，用中火焗至番茄及腰果軟脆後熄火，放涼後放進攪拌機，攪至糊狀
- 4 在煲中預熱一半牛油，之後放入青荳寇果、丁香、玉桂枝、薑蓉及蒜蓉炒至金黃色，再加入辣椒粉、小茴香粉、葛拉姆薩拉及番茄腰果醬煮 20 分鐘
- 5 加入烤好的雞肉煮至雞肉熟透，最後加入剩餘的牛油及奶油，加鹽作調味
- 6 以芫茜葉及小許奶油作裝飾

材料 (4人分量)

原件去骨雞脾肉 1 公斤

醃料

乳酪 100 克
 蒜蓉 25 克
 薑蓉 25 克
 辣椒粉 1 湯匙
 小茴香粉 1 湯匙
 Garam masala (綜合香料—葛拉姆薩拉) 1 湯匙
 Kasoori methi (葫蘆巴葉) 1 湯匙
 檸檬(榨汁) 1 個
 鹽 10 克
 菜油 30 毫升

醬汁材料

番茄(切粒) 8 個
 生腰果 50 克
 辣椒粉 1 湯匙
 小茴香粉 1 湯匙
 Garam masala (綜合香料—葛拉姆薩拉) 1 湯匙
 薑蓉 25 克
 蒜蓉 25 克
 青荳寇果 10 克
 丁香 10 克
 玉桂枝 10 克
 牛油 150 克
 奶油 50 毫升
 芫茜葉 10 克

貼士

醃肉時加入乳酪及檸檬汁，令肉質更軟脆、多汁

印度香料可購於印度超級市場，或尖沙咀重慶大廈



食譜提供

馬會大廚(沙田會所)
Ashok Kumar