



傳統英式牧羊人派

Tarte du Berger

食材 | ingredients

牛絞肉	500克
紅蘿蔔/去皮切丁	1根
洋蔥/切丁	1顆
西洋芹/切丁	1根
月桂葉	2-3片
百里香	1束
青豆仁	1把
番茄糊	1大匙
紅酒	1杯
馬鈴薯	5顆
牛奶	少許
蛋黃	1顆
鹽巴/胡椒	適量

做法 | direction

1. 下油熱鍋，將洋蔥、紅蘿蔔、西洋芹炒軟後，加入月桂葉與巴西里。
2. 倒入牛肉一起拌炒，熟了後拌入翠綠的青豆仁若喜歡羊肉，可換成羊絞肉。
3. 加入番茄糊，炒約五分鐘稍微收乾湯汁。倒入紅酒，開大火把酒精煮至消失。
4. 用鹽巴、胡椒調味一下，把香草撈出來，餡料填到烤模內備用。
5. 準備一鍋沸水，將帶皮馬鈴薯放入煮至軟化，取出後去皮並搗成泥。
6. 加入少許牛奶調整濃稠度，然後再下點鹽巴和胡椒調味。
7. 把馬鈴薯泥填在牛肉餡上，鋪滿後刷上蛋黃液，接著發揮藝術家靈感，用叉子作壓紋裝飾。
8. 烤箱以攝氏200度預熱，烤約30分鐘或表皮金黃酥脆即可上桌！

4F架上一個個鑄鐵鍋色彩艷麗，烹煮出一道道妙不可言的料理。

您是否也想要獲得一只LE CREUSET鍋，為餐桌增添色彩與風味？這個秋天，4F與 LE CREUSET 合作，讓您除了獲得三種酷卡食譜外，還有機會可以同時得到一只鑄鐵鍋與一堂4F課程！趕快上<http://www.4fcookinghome.com.tw>一探究竟！



以家為概念的烹飪教室，從簡單、好上手的面向出發， Tel | 02-23216608
拉近與烹飪之間的距離，實現在廚房旅行的小小夢想。 Fax | 02-23210308

