

新疆羊肉抓饭

原材料 (四人份) :

一磅剃骨羊肉 (或用一磅半羊排), 一磅半胡萝卜, 一头洋葱, 配上一杯糙米和两到三杯胚芽米或国宝米。



做法 :

- 1、把羊肉剃骨洗净切成小块 (羊排的话就连骨剁成小块), 过开水去腥去血去脏后洗净控干水分备用 ;
- 2、先将糙米洗净后, 用清水浸泡约 30 分钟, 胚芽米或国宝米就只需洗净不用先浸泡 ;
- 3、胡萝卜和洋葱切粗丝或条 ;



- 4、在做饭锅中倒入羊肉加适量清水 (最多刚淹过肉) 并加入适量清油 (肉肥的话不用加) ;
- 5、开火炖羊肉至出油 (如油太多可倒出一些, 太少则加点油), 炒至肉黄加入洋葱爆香, 再加胡萝卜, 加适量盐拌匀闷炒至软 ;



6. 先将糙米加入锅底再加一杯水, 然后把肉菜拨上面铺上用中火闷煮 5 分钟左右 ;
7. 最后把胚芽米或国宝米铺在表面加水至米刚被淹过 ;



8. 用中火闷煮至 2 - 3 分钟至表面不见水时再将整锅拌匀并调好咸淡, 再用小火或微火闷烤 10 - 15 分钟至米熟并米粒透亮, 锅底锅巴焦黄为最佳。