

# 低溫手撕豬肉卷

## 刺激食慾



## 歐陸煮意

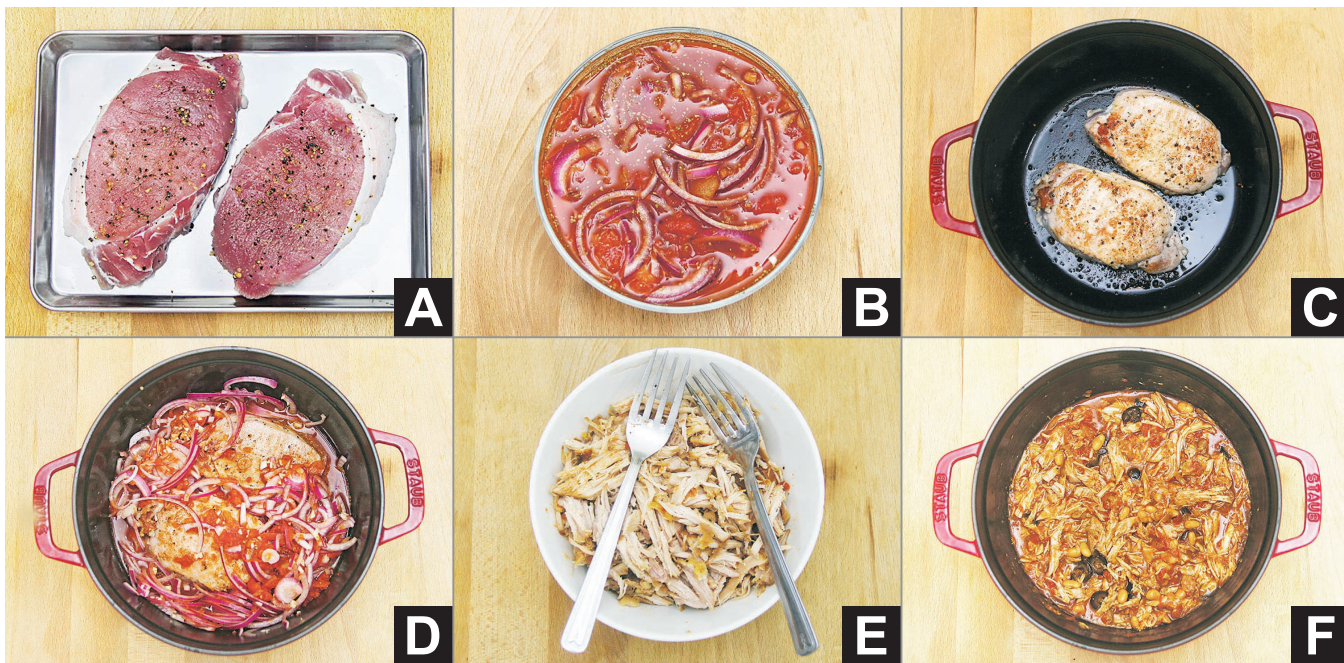
### 材料：

豬胸頭肉	500克
雞湯	200毫升
紫洋葱	1個
罐頭番茄蓉	200毫升
罐頭茄汁焗豆	100克
黑橄欖	40克
牛油果	1個
卷餅	4塊
蒜頭	2瓣
蒜鹽	1茶匙
黑胡椒	1/2茶匙
孜然粉	1/2茶匙
紅椒粉	1茶匙
牛至	1茶匙



### 做法：

1. 豬肉用叉刺洞，方便之後醃入味，用蒜鹽和黑胡椒抹勻，備用。(圖A)
2. 洋葱切絲、蒜頭切碎，將茄蓉、雞湯、孜然粉、紅椒粉和牛至加在一起拌勻。(圖B)
3. 將豬肉兩面煎香，毋須煎熟。(圖C)
4. 加入已拌勻的番茄調味醬汁，開蓋煮沸。
5. 煮沸後，可加蓋放進已預熱170°C的焗爐，焗1.5小時。或轉小火，慢燉1.5小時。(圖D)
6. 豬肉煮好後取出，靜置10分鐘後，用兩隻叉輔助撕開。(圖E)
7. 將豬肉倒回有番茄醬汁的鍋中拌勻，加入茄汁焗豆和切片黑橄欖，加熱5分鐘即成。(圖F)



**組合：**

1. 使用乾淨平底鑊，將卷餅每邊煎熱。
2. 將牛油果切片，鋪上。
3. 再放上手撕豬肉，捲起即可。

**筆記：**

小心不要將卷餅煎得過熱變乾，這樣很難捲起。

