



原料

- 主料:肉眼牛扒、雪川曲薯
- 辅料:迷迭香碎、玫瑰盐、彩色胡椒碎
- 调料:黑椒汁



步骤

- 1、肉眼厚切牛扒提前解冻腌制
- 2、曲薯提前炸制(炸炉预热190度炸至3分30秒)
- 3、牛排锅或扒板预热后放入牛扒封边,后放入黄油、蒜子、鲜香草后黄油淋面煎制
- 4、烤炉上180度下200度放入牛扒烤制
- 5、成熟后装盘装饰即可