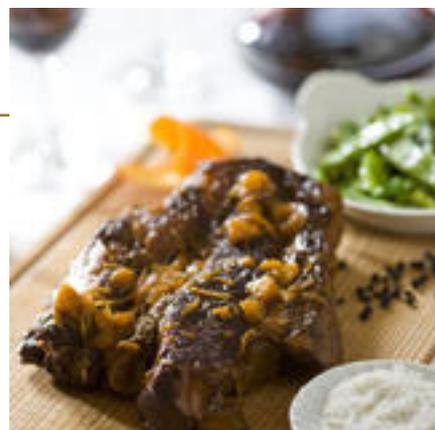


橙子八角红烧小牛肩胛肉

4人份

准备时间：1小时

烹饪时间：2 小时30分钟



4人份所需材料

- 1公斤的小牛肩胛肉或小牛腱肉
- 400克胡萝卜
- 150克洋葱
- 2个蒜瓣
- 3个橙子
- 1个柠檬
- 2 个八角
- 1.5升小牛高汤
- 2汤匙蜂蜜
- 1汤匙浓缩番茄酱

用盐和胡椒给小牛肩胛肉调味，在锅中加入油和黄油，给肉上色、脱脂，然后添入香料、胡萝卜和洋葱，炒出水，加入小牛肩胛肉。

加入小牛高汤。

给一个橙子剥皮、榨汁。

将其余的两个橙子去皮，取出橙肉。

在锅中加入橙汁、八角、两汤匙蜂蜜汤和浓缩的番茄酱。 盖上锅盖，放到烤箱中，在150度的高温下烤两个小时。

随时观察烹饪情况，如有需要，在肉上浇点汁。烫煮橙皮，用取橙肉时流出的橙汁、柠檬汁和糖浸泡橙皮。

烘烤完成后，将肉取出，放到一个烤盘上，将糖渍橙皮浓汁和橙肉浇在肉上，为菜品提色。

也可以搭配意式土豆小丸子食用。