

特级初榨橄榄油彩虹蔬菜炒肉

配料

西班牙特级初榨橄榄油 2勺

瘦肉 200克

豌豆粒 200克

胡萝卜 1根

土豆 1个

杏鲍菇 1个

香葱 3棵

蒜 3瓣

姜 2片


生抽 1勺

蚝油 1勺

准备过程

1. 备菜：胡萝卜、土豆洗净去皮切丁，杏鲍菇洗净切小块，豌豆洗净控去水分，肉切丁，香葱切碎、蒜切碎，姜切片。
2. 冷锅倒入西班牙特级初榨橄榄油，待油烧热后放入肉丁煸炒至变色后，加入姜、葱翻炒煸香，加入生抽继续翻炒一分钟。
3. 接着倒入土豆、胡萝卜和豌豆翻炒均匀，加入清水没过锅内食材，转小火加盖焖煮5-8分钟，转中火加入杏鲍菇翻炒一分钟。
4. 加入蚝油炒匀，大火收汁，撒上葱花和蒜末，出锅装盘。



西班牙橄榄油 

WORLD LEADERS