



Smoke lambrack fillet with quinoa salad

Ingredient :

- Lambrack fillet 1 pc

Quinoa salad ingredients :

- Quinoa 20 g • Assorted grain 20 g • Chopped onion 10 g
- Diced tomato 10 g • Diced apple 20 g mint • Leaf chopped - little
- Apple vinegar 1 tbsp • Olive oil 20 ml • Salt - little • Pepper - little

Sauce :

- Lamb gravy - little

Smoke ingredients :

- Litchi wood 70 g • Dry herbs - little • Pepper - little
- Coriander seed - little

Steps :

1. Season the lambrack fillet, put it in a pan and sear to light brown colour.
2. Put the smoke ingredients into container and mix together. Use the blowtorch to burn until smoky.
3. Place the lambrack fillet and the smoked container to a pre-heated 220°C oven, cook for 10 mins.
4. Put the quinoa into boiling water for 15 mins, remove from heat and cover for 5 mins. until soft. Keep aside.
5. Boil the assorted grain for 15 mins, remove from heat and cover for 5 mins. until soft. Keep aside.
6. Put all salad ingredients in a mixing bowl and season with salt, pepper, olive oil and vinegar.
7. Slice the lambrack and lay them on the quinoa salad. Add lamb gravy to serve.

Tips :

1. Natural wood is used for smoking lambrack to avoid harmful pesticide residue.
2. If natural wood is not available, it can be replaced by chinese tea mix with sugar and herb instead.

Appliance: Electric oven

Cooking Duration: 50 mins (excluding preparation duration)

煙燻羊鞍柳配藜麥沙律

材料 :

- 羊鞍柳 1件

藜麥沙律材料 :

- 藜麥 20克 • 五穀 20克 • 洋蔥碎 10克 • 蕃茄粒 10克 • 蘋果粒 20克
- 薄荷葉碎 少許 • 蘋果醋 1湯匙 • 欖油 20毫升 • 鹽 少許 • 胡椒 少許

汁 :

- 羊燒汁 適量

煙燻材料 :

- 荔枝木 70克 • 乾香草 少許 • 胡椒 少許 • 茺荳籽 少許

步驟 :

1. 把羊鞍柳調味，放在熱煎PAN煎上色，備用。
2. 把煙燻材料放入器皿內拌勻，用火槍把煙燻材料燒至冒煙。
3. 把備用的羊鞍柳和已冒煙的煙燻器皿一併放入預熱220°C之焗爐內，燻約10分鐘。
4. 把藜麥放入滾水內焗約15分鐘，收火後蓋好焗約5分鐘至軟身，放涼備用。
5. 把五穀放入滾水內焗約15分鐘，收火後蓋好焗約5分鐘至軟身，放涼備用。
6. 把各項沙律材料放入器皿內加入調味拌勻，備用。
7. 把煙燻的羊鞍柳切件放在藜麥沙律上，把汁淋上碟即成。

貼士 :

1. 煙燻羊鞍柳時需要使用天然木，避免因農藥而影響健康。
2. 如果未能取得天然木料，亦可使用茶葉，糖和香料混合取替。

電器 : 焗爐

烹調時間 : 50分鐘（不包括預備時間）

Beef /
Pork / Lamb

Küppersbusch
FÜR KÜCHEN MIT STIL