



Rendang beef shank stew

Ingredients :

- Beef shank 1 kg • Tomato 1 pc • Lemongrass 4 stick • Lemon leaf 5 pcs
- Ginger "nan jiang" 8 pcs • Onion 1 pc • Shallot 5 pcs • Garlic 1 whole pc
- Chili (seeded) 1 pc

Sauce ingredients :

- Sweet soy sauce 100 ml • Rendang paste 80 g • Masala 1 tbsp
- Curry paste 40 g • Coconut milk 400 ml • Rock sugar - little

Steps :

1. Clean the beef shank and blanch with hot water. Cut into pieces. Set aside.
2. Use  steam mode to preheat steam oven at 100°C.
3. Adjust the power of induction wok hob to level 6 to stir-fry ginger, lemon grass, onion, shallot and garlic.
4. Add all sauce ingredients, lemon leaf, tomato, chilli and the beef shank into the wok, bring water to boil.
5. Put the dish in preheated steam oven at 100°C for 3 hrs until beef shank becomes tender.
6. Seperate beef shank from the sauce. Add caltrop starch and mix well. Pour the sauce on beef shank to serve.

Tips :

Put the beef shank with sauce overnight, the beef shank will be softer and have better taste.

- Appliance:** Steam oven and induction hob
Cooking Duration: 190 mins (excluding preparation duration)

巴東燉牛腱

材料：

- 牛腱 1 千克 • 蕃茄 1 隻 • 香茅 4 枝 • 檸檬葉 5 片
- 南薑片 8 片 • 洋蔥 1 隻 • 乾蔥 5 粒 • 蒜肉 1 棵
- 紅尖椒(去籽) 1 隻

醬料：

- 甜豉油 100 毫升 • 巴東醬 80 克 • 馬薩拉粉 1 湯匙
- 咖哩醬 40 克 • 椰奶 400 毫升 • 冰糖 少許

步驟：

1. 牛腱清洗，切件後汆水，備用。
2. 使用  蒸氣模式將蒸爐預熱至100°C。
3. 把鑊型電磁爐調至6級火力，放油炒香南薑片，香茅，洋蔥，乾蔥，蒜頭。
4. 加入所有醬料，檸檬葉，蕃茄，辣椒和已汆水的牛腱，蓋好待再次滾起。
5. 放入預熱100°C的蒸爐內，蒸約3小時至牛腱肉質淋軟。
6. 把牛腱取出，隔汁後加入少許生粉水打獻至汁稠及後把汁淋回牛腱內。

貼士：

把蒸燉後的牛腱原煲隔過夜，味道會更好，肉質亦會更軟。

- 電器：** 蒸爐及電磁爐
烹調時間： 190分鐘（不包括預備時間）

Beef / Lamb
Pork / Lamb