



莫雷洛斯番茄酱炖肉

适合人数:6人

作者: 墨西哥迪坡斯特兰厨师安娜·加西亚

炖肉

2磅猪排骨
2磅猪排骨
海盐和新鲜研磨的黑胡椒
3汤匙猪油
½头白洋葱
高压锅

这个菜谱是唐·多明戈 (Don Domingo) 提供给我的, 他是迪坡斯特兰最受欢迎的猪肉屠夫之一。他很喜欢开玩笑, 也乐意和我分享我的知识, 就像我对待所有的客人一样。

用盐和胡椒浸渍排骨。用高火加热汤锅中的猪油。把几块肉放在热猪油里。确保每块肉周围留有足够的空间, 一边讲四面都烤成棕色。将肉成组烤成棕色, 然后放在高压锅里。倒入2英寸的清水, 慢炖。肉汤会逐渐形成泡沫, 此时要把泡沫撇去。然后加入½头洋葱、食盐, 盖上锅盖。中高压烹调15分钟。按照高压锅的使用说明在正确的时机打开 (通常需要等到压力减小时)。将肉取出, 放置一旁。肉应该已变软, 但仍可以支撑骨头。



莫雷洛斯番茄酱炖肉

适合人数:6人

炖肉

4至6杯猪肉汤

2片蒜瓣

4个西红柿

6颗黑胡椒粒

1整枝丁香

1/4茶匙小茴香籽

4枝新鲜百里香4枝

2枝马郁兰

2只哈瓦那辣椒或2至3只墨西哥胡椒（根据您偏好的热量选择）

2汤匙猪油

2杯臭豆（也可以使用新鲜的豌豆，或将青豆切碎成1英寸）

适量食盐

作者：墨西哥迪波斯特朗厨师安娜·加西亚

用铝箔包裹大蒜。在烤盘或干燥的铸铁煎锅里放上辣椒和西红柿，并倒入包好的蒜瓣。辣椒和番茄表面起泡后将之翻转。变软后从烤盘中取出。铝箔里的大蒜变软即可。

在La Villa Bonita，我们喜欢使用鳄梨来制作酱汁，但一般家庭中建议使用搅拌机或食物处理器。给西红柿、辣椒和大蒜去皮，放入搅拌机中，加入黑胡椒、丁香、小茴香籽、百里香和马郁兰，均匀混合。

用足够大的炖锅加热猪油。然后加入臭豆（或新鲜豌豆或青豆），烹饪约3至5分钟。搅拌，然后加入调好的番茄酱，再烹饪5到8分钟。加入适量食盐。倒入4至6杯肉汤，再烹饪10分钟。盛在碗中和玉米饼一起上菜。