### **牛排意面的食材**

迷你牛排4块

意大利面150克

##### 配料

黑椒牛排酱粉35克

杏鲍菇1只

西兰花3小朵

洋葱少量

黄椒1大片

圣女果几只

红酒适量

盐适量

黑椒粉适量

橄榄油适量

## 牛排意面的做法步骤

1.  牛排用肉锤锤松；
2. **2.** 牛排中加适量盐、红酒和黑椒粉拌匀后盖上保鲜膜放冰箱腌制3小时；
3. **3.** 锅中加水烧开，加点盐，放入意面煮8分钟；
4. **4.** 捞出意面后加适量橄榄油拌匀待用；
5. **5.** 杏鲍菇切片，煎锅中加橄榄油，把杏鲍菇煎至两面金黄，洒点黑椒碎；
6. **6.** 黄椒切小片；洋葱切小片；
7. **7.** 西兰花切小朵，在沸水中稍焯一下捞出；  
   其实生吃也是可以的~
8. **8.** 小锅中加入牛排酱粉；
9. **9.** 加150ml清水，边煮边搅拌，煮开至稍为稠后放置待用；
10. **10.** 意面放锅中，加入一半的牛排酱汁拌匀稍加热；
11. **11.** 另起锅，加适量橄榄油，放入牛排煎制；
12. **12.** 然后所有食材放在烧热的铁板上，淋上酱汁就可以开吃啦。