



WINE THAT LOVES
COMPANY

WWW.SILENIWINES.COM

用黄油完美烹饪的肉眼 牛扒和蔬菜沙拉

两份**200克**肉眼牛扒
1汤匙橄榄油
40克黄油
1杯混装得松松的佐味香草
1瓣大蒜

先将炉子预热至**180度**。在一个容器里混合黄油，香草和大蒜。
将牛扒刷上油，撒上盐和胡椒。煎锅加热至中高火，放入牛扒两面各煎**3**分钟。取出牛扒放入预热好的炉子里烤**5**分钟整，然后取出晾**5**分钟，佐以混合黄油和蔬菜沙拉即可享用。

