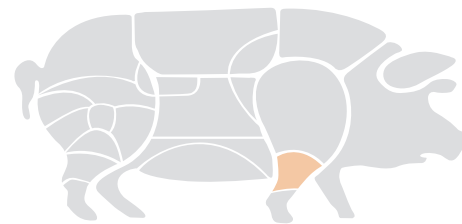


卡拉普卡猪肘汤

用时2小时



4人份用料

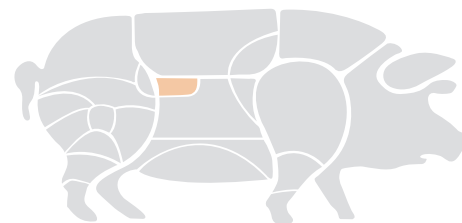
- 2份大猪肘
- 2杯干玉米
- 3个大土豆
- 2个胡萝卜
- 2个洋葱
- 2片蒜瓣
- 2勺红辣椒酱
- 1杯芫荽
- 盐、小茴香、牛至、油

准备步骤

- 将玉米浸泡一夜，之后与猪肘一起水煮2小时或直至煮透。
- 用洋葱、胡萝卜、蒜碎和调味品炒作配料。
- 在配料上加入煮好的玉米、汤和猪肘。
- 煮的过程中加入已削皮并切成楔形的土豆片。
- 关火，静置10分钟。
- 盛入已预热的汤盘。
- 用切碎的芫荽进行装饰。
- 配上烤面包片。

智利式土豆炖猪脊肉配鱼卵

用时1小时



4人份用料

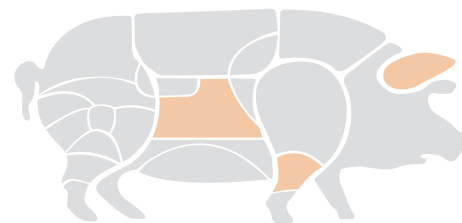
- 2公斤猪里脊肉
- 1公斤鱼卵
- 2个大洋葱
- 1个红椒和1个青椒
- 2个胡萝卜
- 2片蒜瓣
- 2杯白葡萄酒
- 6个大土豆
- 2杯南瓜
- 2杯玉米粒
- 1杯青豆
- 1杯豌豆
- 4个鸡蛋
- 调味料：红辣椒粉、小茴香、牛至、梅肯烟熏辣椒、盐、油

准备步骤

- 把所有调味料和切碎的洋葱放入翻炒。
- 加入切成小方块状的猪肉、大蒜和鱼卵，煎至金黄色。
- 把土豆、胡萝卜、青椒红椒、南瓜放到同一个锅里，加入水和白葡萄酒进行烹煮。
- 把所有煮熟的蔬菜在锅里磨成泥，加入翻炒的调料和煎好的肉。
- 把豌豆和玉米粒煮熟后也加入锅中。
- 用猪里脊肉的油脂煎鸡蛋。
- 与蔬菜泥混合物一同盛入大盘，并将煎蛋覆盖于上。
- 洒上梅肯烟熏辣椒，增添宜人的微辣口感。

陶罐古兰多

用时2小时



4人份用料

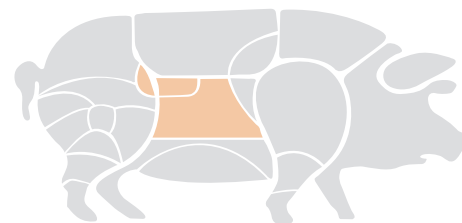
- 2公斤烟熏猪肋排
- 2个猪肘
- 8个猪耳
- 4条猪舌
- 1公斤贻贝
- 1公斤白鱼片
- 3公斤鱼头
- 4克海苔
- 1公斤虾
- 6个土豆
- 1个大卷心菜
- 1斤香肠
- 10个蒜头
- 10片月桂叶
- 5个洋葱
- 3个甜椒
- 2升白葡萄酒和2升水
- 1份智利海茸或海藻

准备步骤

- 把猪头和月桂叶、蒜、水、白葡萄酒、洋葱、甜椒和海茸放入大锅中烹煮。
- 把鱼头和香肠放入陶罐中，加入两升水进行烹煮。
- 滤出两个锅里的汤汁，加入贻贝、鱼片、烟熏肋排和煮熟的去骨猪蹄。
- 之后用卷心菜叶覆盖，菜叶上摆放煮熟的虾、海苔和香肠以及土豆。
- 再次用卷心菜叶覆盖，蒸40分钟。
- 将所有食材，包括卷心菜叶盛入汤盘中。

烧烤

用时2小时



4人份用料

- 2公斤猪里脊肉
- 1公斤猪柳肉
- 2公斤猪肋排
- 1公斤香肠
- 3包葱叶
- 6个大番茄
- 1块南瓜

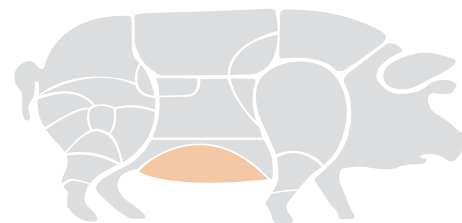
准备步骤

- 在点燃的煤气或炭火烤架上摆上食材，保持小火。
- 首先是猪肋排，需烤1小时；之后是切成每块200克的猪里脊肉，最后是猪柳肉，只需20分钟即可烤熟。
- 翻面的时候撒上粗盐。
- 蔬菜和香肠一起烤，作为餐前小食呈上。
- 烤到相应熟度后即刻与烤好的蔬菜一起呈上。



五花肉辣酱配南瓜饼

用时1小时



4人份用料

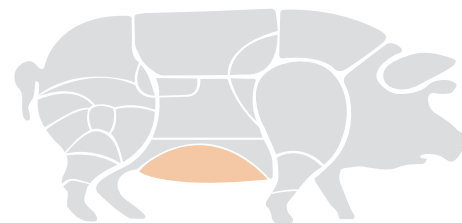
- 1斤五花肉
- 3颗洋葱
- 2根葱
- 1颗青椒
- 1份茼蒿
- 5颗西红柿
- 5个青辣椒
- 4勺红辣椒酱
- 1/4杯油
- 适量盐、胡椒、蒜
- 1/2杯白葡萄酒
- 1杯面粉
- 1/2杯南瓜
- 1勺黄油

准备步骤

- 把五花肉切成小方块，煎至金黄香脆。
- 放在吸水纸上至晾干。
- 把其余的蔬菜（去皮的西红柿、青椒、茼蒿、辣椒、洋葱）都切成小方块
- 将所有的蔬菜以及油、葡萄酒、盐和胡椒放入容器中搅拌。
- 完成后，放上已煎好的五花肉。
- 在另外一个碗中混合面粉、煮熟的南瓜和黄油。
- 充分揉成面团，做成小饼干形状待油炸。
- 炸好后配以足量的酸辣酱呈上。

五花肉卷鱼

用时1小时



4人份用料

- 10片瘦五花肉
- 1公斤白鱼
- 2颗甜菜
- 5个胡萝卜
- 2颗洋葱
- 10片罗勒叶
- 2杯白葡萄酒
- 1杯柠檬汁
- 粗盐
- 4勺黄油

准备步骤

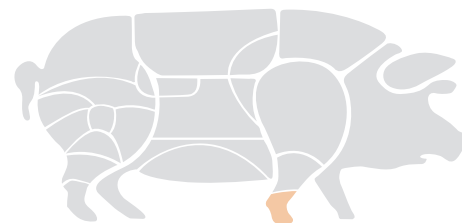
- 在鱼块中加入黄油、柠檬、罗勒叶、盐和适量调味料。
- 完成调味后，用五花肉卷裹鱼肉，放入已预热的烤箱烤12分钟。
- 将甜菜和胡萝卜放入大量的水中进行水煮。
- 煮熟后磨成泥状并加入调料，作为彩色蔬菜泥佐以鱼肉。也可搭配米粉呈上。





焗猪蹄

用时2小时



4人份用料

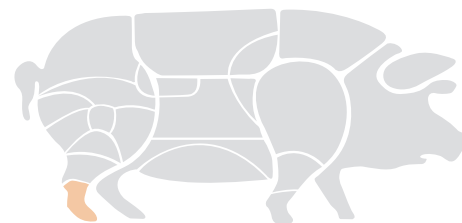
- 8个去骨猪蹄
- 1斤杏仁
- 5颗洋葱
- 2升水
- 月桂叶和芹菜叶
- 1/2杯辣椒酱
- 4条火葱
- 4个蒜头
- 1公斤芦笋
- 1/2杯橄榄油
- 半斤羊乳干酪

准备步骤

- 用水、芹菜叶、洋葱、辣椒煮猪蹄，可根据个人口味添加其他调味料。
- 猪蹄去骨留肉，做成肉馅。
- 在料理机中放入杏仁、火葱、橄榄油和蒜。
- 充分研磨杏仁等混合物，放于猪蹄肉馅上，加入芦笋和羊乳干酪。
- 放入已预热的烤箱烤8分钟，可搭配米饭呈上。

海鲜汤烩猪蹄

用时2小时



4人份用料

- 8个猪蹄
- 6片海苔
- 2升啤酒
- 1公斤带壳蛤蜊
- 1公斤带壳贻贝
- 1公斤小虾
- 1杯智利海茸或海藻
- 4个“山羊角”辣椒
- 4个梨形番茄
- 4个紫洋葱
- 12个鹌鹑蛋
- 适量盐、小葱、小茴香和牛至

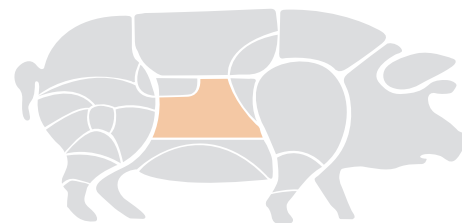
准备步骤

- 在锅中把猪蹄和啤酒、海苔、海藻一起进行烹煮。
- 猪蹄变软后，加入已洗好的带壳海鲜。
- 在平底锅中把切成细丝的洋葱、“山羊角”辣椒和梨形番茄煎至金黄色。
- 在锅中加入猪蹄，进行最后一次沸煮。
- 放入虾。
- 加入刚煎好的鹌鹑蛋。
- 在蛋上加入切碎的小葱。



猪肉汉堡

用时2小时



4人份用料

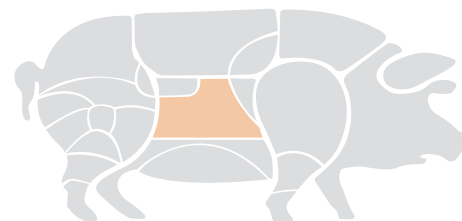
- 8块键盘骨
- 1公斤含10%脂肪的猪绞肉
- 3颗洋葱
- 1勺红辣椒
- 2勺芝麻
- 10个大土豆
- 2勺辣咖喱酱
- 1罐番茄酱
- 适量橄榄油，盐和调味料

准备步骤

- 用洋葱和红辣椒炒作配料。
- 加入猪绞肉、调味料、番茄酱、芝麻和咖喱。
- 用准备好的肉做一个球，加入骨头中，使之呈冰淇淋状。
- 压紧，放入烤箱中烤至金黄色。
- 炸好薯条，搭配汉堡冰淇淋呈上。

糖酱猪肋排

用时2小时



4人份用料

- 2公斤去骨肋排
- 1块糖块
- 4颗梨
- 1斤黑豆
- 1斤蘑菇
- 2颗紫洋葱

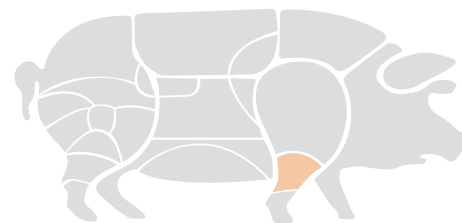
准备步骤

- 把焦糖放在温水中溶解，加入猪肋排，在180度的烤箱中烤1小时45分钟；把梨切半放在一旁待用。
- 把黑豆和洋葱、蘑菇一起进行烹煮。
- 把猪肉与糖酱搭配梨片一起食用。
- 配上黑豆。



猪蹄馅饼

用时2小时



4人份用料

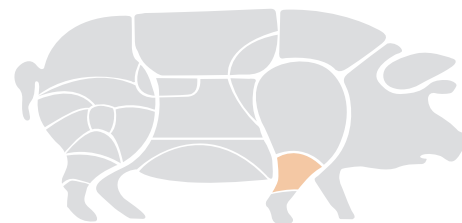
- 2个猪蹄
- 12份大米皮
- 3颗洋葱
- 2颗红椒
- 1杯米
- 1斤马苏里拉奶酪
- 1勺迷迭香
- 适量辣椒，调味料
- 4个鸡蛋
- 1杯葡萄干

准备步骤

- 水中加盐单独烹煮猪蹄（高压锅煮1小时）。
- 煮熟后把猪蹄肉弄碎。
- 用洋葱、红椒、迷迭香和调味料炒作配料，混入猪蹄肉。
- 煮米饭，在大米皮中加入配料、切片的鸡蛋、葡萄干、米饭和碎奶酪。
- 蘸温水把大米皮包好。
- 放至蒸板上蒸10分钟，佐以辣酱食用。

猪蹄肉串

用时2小时



4人份用料

- 2个猪蹄
- 8根串肉竹签
- 1托盘蘑菇
- 6颗青辣椒
- 1颗西兰花
- 8个土豆
- 1份酸奶油
- 1根小葱

准备步骤

- 在水中加盐单独烹煮猪蹄（高压锅煮1小时），然后放凉。
- 把猪蹄肉切成2*2厘米的方块。
- 插入竹签，再插入青辣椒和西兰花各一块、蘑菇和煮好的土豆若干。
- 加入酸奶油和葱花食用。