



炙烤缅因龙虾尾

快速爬梯菜（一）

炙烤缅因龙虾尾

@李薇（紫罗兰迷），南康州华人基督教会, Wilton, CT

材料：龙虾尾 3~4 只

调料：1 小匙盐

0.5 小匙胡椒粉

2 大匙 Holland house lemon white wine（见图）

1 大匙 橄榄油（或用 butter）

0.5 小匙 蒜末

做法：

1. 预热烤箱，用 Broil Low 的温度。
2. 将龙虾尾从肚子（或者背部）中间剪开，稍微掰一掰，然后把调料均匀抹在龙虾肉上，腌 10 分钟，放入烤盘中炙烤 8-9 分钟即可。

