# 软烤西冷牛排

食谱作者 V-ZUG 瑞族



| | |
|---|---|
| 制备过程 | 25 分钟 |
| 烘烤的时间：烘烤时间取决于机器 | 3 小时 |
| 份 | 4 |
| 电器 | CombairSteamer V6000 自 2021 年 |

西冷牛排配香草面包屑

## 肋眼牛排

600 克 整块肋眼牛排

少许 食盐

少许 胡椒

无水黄油，用于轻煎

少许 盐之花

## 香草面包屑

2 红葱头, 切碎

1 蒜瓣, 切碎

用于焖煮的无水黄油

50 克 黄油

5 汤匙 面包屑

1 辣椒

5 细枝 迷迭香, 切碎

5 细枝 百里香, 切碎

½ 茶匙 食盐

## 肋眼牛排

在肉上撒上足够的盐。用平底煎锅加热无水黄油。将肉用大火四面轻煎，用胡椒粉调味。推入烤箱中间层的烤架上。在底层推入一个铺有烤盘纸的烤盘。将控温探头插入肉块最厚的部分，并将其连接到烤箱内腔。

设置中心温度为58 °C，温和烹制3个小时。

## 香草面包屑

在小平底锅中加入少许无水黄油，将红葱头和大蒜用中火加热焖软。加入其他配料，烘烤至金黄色。取出辣椒。

## 摆盘

将肉切成厚片。在切面上撒一些法国盐之花，撒上香草面包屑即可享用。

## 烹饪步骤

软烘烤，至烹调温度为 58°C（最高 **3** 小时）

## 配件

烤盘

烤架

控温探头

## 附加信息

| | |
|---|---|
| 创建时间 | 26.01.2022 |