



塔吉锅炖蔬菜

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	30 分钟
烘烤的时间	1 小时
时间取决于机器	
份	4
电器	ComhairSteamer V2000 自 2021 年

摩洛哥炖蔬菜

炖蔬菜

400 克 胡萝卜
200 克 洋姜
300 克 块根芹
200 克 脆硬土豆
50 克 去核干枣
用于焖煮的橄榄油
30 克 葡萄干
400 克 番茄 (罐装) 去皮, 切碎
200 ml 蔬菜高汤或水
少许 食盐
少许 胡椒
400 克 罐装鹰嘴豆, 洗净, 沥干
3 汤匙 橄榄油
2 汤匙 Raz el Hanout 香料
6 细枝 平叶欧芹, 细条状
少许 青柠汁

配菜

4 细枝 薄荷, 摘下
200 克 椰子酸奶





- 少许 食盐
- 少许 胡椒
- 3 汤匙 石榴果粒
- 3 汤匙 腰果核, 烘焙, 切碎

炖蔬菜

将所有配料包括土豆都准备好, 并切成约2厘米的丁。把蜜枣干切成条。
在煎烤锅中加入大量橄榄油, 用中火稍微焖煮蔬菜和土豆。加入红枣和其余配料连同高汤, 用盐和胡椒粉调味。
盖上煎烤锅盖, 将其放在烤架上, 置于烤箱中间层, 用上下火, 湿烤模式160 °C烤45分钟。
将鹰嘴豆、橄榄油和摩洛哥香料混合后加入锅里的蔬菜中, 再煮15分钟。
从烤箱中取出煎烤锅, 拌入欧芹叶并滴入一点青柠汁。

配菜

将几片薄荷叶放在旁边作为点缀。将剩余的薄荷切成细条, 与椰子酸奶混合并调味。
把石榴果粒和腰果核撒在炖蔬菜上, 并淋上薄荷酸奶, 即可享用。

烹饪步骤

在 顶部/底部湿加热 期间为 **160 45 分钟**°C
添加配料。继续烘烤。
在 顶部/底部湿加热 期间为 **160 15 分钟**°C

配件

带盖或炖蔬菜的煎烤锅
烤架

附加信息

创建时间 26.01.2022

