



烤茴香头

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	20 分钟
烘烤的时间	15 分钟
时间：烘烤时间取决于机器	
份	4
电器	CombairSteamer V2000 自 2021 年

茴香头色拉配葡萄柚和榛子

茴香

3 茴香

2 汤匙 菜籽油

少许 食盐

调味汁

2 红心葡萄柚

2 汤匙 苹果醋

1 汤匙 液态蜂蜜

3 汤匙 菜籽油

4 汤匙 榛子油

4 细枝 龙蒿, 切碎

少许 食盐

少许 胡椒

摆盘

80 克 榛子, 烘焙, 切碎

用香草装饰 (如龙蒿草、茴香叶、牛至叶、欧芹叶)

茴香





使用热风蒸汽模式将烤箱内腔预热至230°C。

准备好茴香，切成大约2厘米厚的片。在碗中与菜籽油和盐拌匀，铺在垫了烤盘纸的烤盘上。

将茴香置于中间层烘烤15分钟。

调味汁

将葡萄柚切成瓣状并保留汁水。将切好的葡萄柚瓣放置在一旁备用。

将葡萄柚汁水和其他配料混合，并用盐和黑胡椒粉调味。

摆盘

趁热将茴香与调味汁混合，并冷却片刻。

茴香装盘，配上葡萄柚瓣、榛子和香草装饰。

烹饪步骤

将发酵桶预加热 热风+清蒸 到 **230°C**

预热完成。推入食物。

在 热风+清蒸 期间为 **230 15 分钟°C**

配件

烤盘

