炉烤南瓜

食谱作者 V-ZUG 瑞族



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

烤南瓜配羊乳酪

南瓜

1 kg 南瓜（如北海道小南瓜或奶油南瓜）

1 紫皮洋葱

3 汤匙 橄榄油

1 茶匙 食盐

少许 胡椒

¼ 茶匙 大蒜粉

¼ 茶匙 甜味红椒粉

¼ 茶匙 芫荽粉

¼ 茶匙 茴香粉

150 克 菲达奶酪, 弄碎

50 克 山核桃, 切粗粒

摆盘

4 细枝 牛至叶粉, 切碎

南瓜

用热风循环烧烤模式将烤箱内腔预热至230°C。

将南瓜切成约5毫米宽的片状，洋葱切成细片，放在碗里。加入橄榄油、盐和香料连同小茴香，充分混合。把食材铺在垫了烤箱纸的烤盘中，置于烤箱中间层烘烤10分钟。

小心地将南瓜翻面，把其余的材料铺在上面。再烤十分钟。

摆盘

烤好的食材装进盘中，用牛至点缀，即可享用。

烹饪步骤

将发酵桶预加热 烧烤强制对流 到 **230 °C**

预热完成。推入食物。

在 烧烤强制对流 期间为 **230 10** 分钟°C

翻开食物。继续烘烤。

在 烧烤强制对流 期间为 **230 10** 分钟°C

小费

北海道小南瓜和奶油南瓜的皮可食用。

配件

烤盘

附加信息

创建时间	26.01.2022