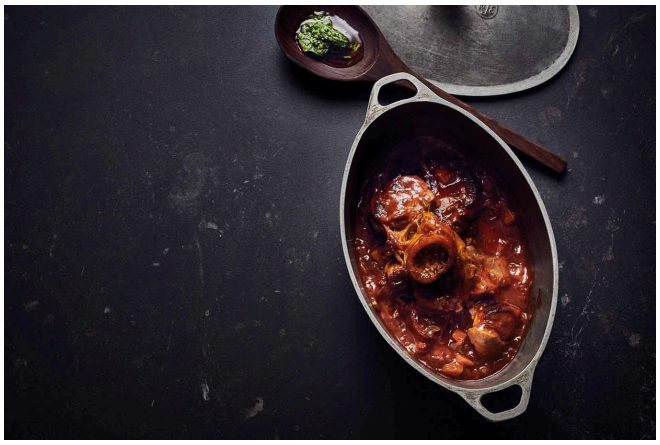
炖小牛膝

食谱作者 V-ZUG 瑞族



炖小牛蹄膀配香草酱

制备过程	50 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	2 小时
份	4
电器	CombairSteamer V2000 自 2021 年

炖小牛蹄膀

4 小牛蹄膀（每个约250克）

少许 食盐

花生油，用于轻煎

2 洋葱, 切碎

2 胡萝卜, 切成5毫米大小的丁

2 茎 芹菜, 切成5毫米大小的丁

1 汤匙 番茄酱

100 ml 白葡萄酒

400 ml 小牛肉汁

200 克 瓶装番茄酱

1 汤匙 玉米淀粉

2 月桂叶

意式香草

1 束 平叶欧芹, 切碎

1 蒜瓣, 切碎

1 未经处理的天然柠檬, 仅擦碎的果皮

1 茶匙 香菜粉

5 汤匙 橄榄油

1 茶匙 食盐

炖小牛蹄膀

在肉的表面划几刀，并撒上足量的盐。在煎烤锅中加热花生油，将肉用大火四面轻煎后取出备用。

调低火力，加入洋葱、胡萝卜和芹菜，用中火烘烤至金黄色。加入番茄酱并继续短暂烘烤。将其余配料混合，包括玉米淀粉，和月桂叶一起加入并煮沸。把肉重新放回煎烤锅中，完全浸没在酱汁中。

将肉放入中层烤架，使用热风节能模式 160 °C 烹制 2 小时。

意式香草

将所有配料混合。

摆盘

把香草酱涂在小牛蹄膀上并装盘，即可享用。

烹饪步骤

在 热空气，节能 期间为 **160 2** 小时°C

小费

当肉叉能轻松地插拔时，肉就炖好了。

配件

容量为 2 升大煎烤锅或平底煎锅和瓷烤模。

烤架

附加信息

创建时间	26.01.2022