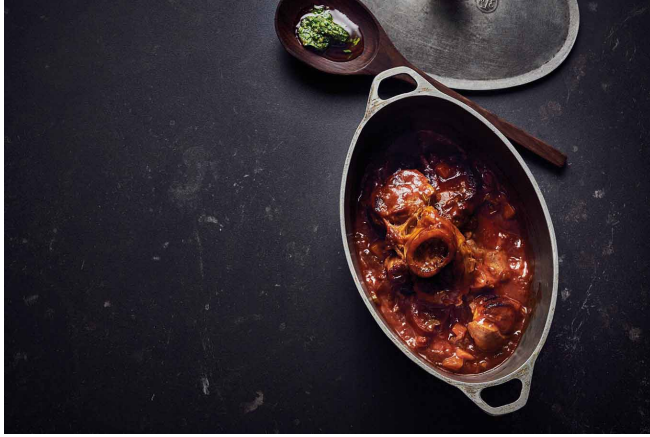




# 炖小牛膝

食谱作者 V-ZUG 瑞族



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

炖小牛蹄膀配香草酱

## 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

---

当肉又能轻松地插拔时，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

