



# 八爪鱼色拉

食谱作者 V-ZUG 瑞族



八爪鱼配苹果和西芹

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	CombairSteamer V2000 自 2021 年

## 八爪鱼

1 kg 整只八爪鱼, 预加工

少许 食盐

## 油醋汁

200 ml 橄榄油

100 ml 巴萨米克白醋

50 ml 苹果汁

1 茶匙 糖

1½ 茶匙 食盐

少许 胡椒

## 色拉

2 茎 芹菜

2 青苹果 (例如澳洲青苹)

## 摆盘

1 束 罗勒, 切粗粒

1 束 平叶欧芹, 切粗粒

1 未经处理的天然柠檬, 少许擦碎的果皮和果汁





## 八爪鱼

---

用冷水冲洗八爪鱼，并充分沥干。放在一个多孔不锈钢烤盘上，加盐。  
在蒸汽模式下以100°C烹制1小时。冷却。

## 油醋汁

---

将所有配料在碗中搅拌均匀并调味。

## 色拉

---

将芹菜和苹果切成5毫米大小的丁，拌入碗中的油醋汁中，搅拌。

## 摆盘

---

将八爪鱼的触须部分切成约5毫米厚的片，与香草一起加入碗里的沙拉中，将所有食材拌匀。  
用少许柠檬皮和柠檬汁调味，然后冷食。

## 烹饪步骤

---

在蒸汽期间为 **100 1 小时°C**

## 配件

---

多孔不锈钢烤盘

