



炖牛肉

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	30 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	1 小时 30 分钟
份	4
电器	CombairSteamer V2000 自 2021 年

烟熏辣椒炖牛肉

蔬菜炖肉

- 600 克 蔬菜炖牛肉
- 少许 食盐
- 花生油，用于轻煎
- 3 洋葱，细条状
- 2 红菜椒，细条状
- 1 汤匙 烟熏辣椒粉，（如Pimentón de la Vera红椒粉）
- 800 ml 小牛肉汁
- 2 汤匙 玉米淀粉
- 2 蒜瓣，捣碎
- 1 未经处理的天然柠檬，少许擦碎的果皮
- 1 茶匙 香菜粉

摆盘

- 1 束 香葱，切碎
- 2 酸黄瓜，细条状
- 2 汤匙 鲜奶油

蔬菜炖肉

在肉上撒上足够的盐。在煎烤锅中加热花生油，将肉用大火四面轻煎。调低火力，放入洋葱、菜椒和红辣椒，用中火煎烤均匀。最后把小牛肉汁和玉米淀粉搅拌均匀后倒入锅中煮沸。





把煎烤锅放在烤架上，不加盖，置于烤箱内腔的中间层。
使用湿热空气模式160°C烹饪30分钟。
烹制之后把大蒜、柠檬皮和香芹子粉拌入蔬菜炖肉中。

摆盘

把蔬菜炖肉装盘，搭配香葱、酸黄瓜并佐以法式酸奶油。

烹饪步骤

在 湿热风 期间为 **160 1 小时 30 分钟**°C

小费

当肉叉能轻松地插拔时，肉就炖好了。

配件

容量为 2 升大煎烤锅或瓷烤模。

烤架

