



# 小牛肉配金枪鱼酱



制备过程	25 分钟
烘烤的时间	2 小时
时间：烘烤时间取决于机器	
份	4
电器	Comhair V4000 自 2021 年

嫩烤小牛肉配金枪鱼酱

## 小牛腰肉

---

600 克 整块小牛腰肉

轻煎用油

少许 食盐

少许 胡椒

## 金枪鱼酱汁

---

100 克 橄榄油浸金枪鱼, 沥干

2 橄榄油浸鳀鱼片, 沥干

2 汤匙 刺山柑

100 克 蛋黄酱

½ 茶匙 食盐

少许 胡椒

少许 柠檬汁

少许 水

## 摆盘

---

油炸用油

2 汤匙 刺山柑

## 小牛腰肉

---





在肉上撒上足够的盐。在平底煎锅中加热油。将肉用大火四面轻煎，用胡椒粉调味。推入烤箱中间层的烤架上。在底层推入一个铺有烤盘纸的烤盘。将控温探头插入肉块最厚的部分，并将其连接到烤箱内腔。

设置中心温度为59°C，温和烹制2个小时。

## 金枪鱼酱汁

将所有配料，包括盐，在量筒中捣成精细的酱汁。用胡椒粉和柠檬汁调味，加水稀释，直至达到所需浓度。

## 摆盘

在一个小平底锅中加热大量的油。将刺山柑吸干水分，小心地将其放入热油中炸至酥脆，沥干。

将肉切成厚片，搭配酱汁一起食用。加入酥脆的刺山柑作为装饰。

## 烹饪步骤

软烘烤，至烹调温度为 59°C (最高 2 小时)

## 配件

烤架

烤盘

控温探头

手持式搅拌机

