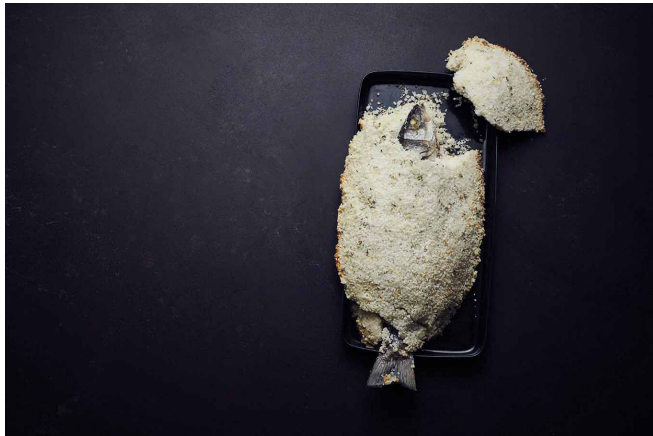




盐焗海鲈鱼

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	30 分钟
烘烤的时间	25 分钟
时间：烘烤时间取决于机器	
份	4
电器	CombairSteamer V6000 自 2021 年

柠檬盐焗

海鲈鱼

4 kg 粗粒海盐

1 未经处理的天然柠檬, 擦碎的果皮

1 束 百里香, 摘下

2 蛋清

100 ml 水

2 海鲈鱼 (每份约500克)

海鲈鱼

用热风烘焙将烤箱内腔预热至200 °C。

将所有配料, 包括水, 充分混合均匀。在铺有烘烤箱纸的烤盘上, 按鱼的大小给每条鱼制作一个盐床。

用冷水冲洗鱼的内外, 并吸干水分。将鱼放在盐床上, 将控温探头插入鱼身上最厚的部分。将剩余的盐均匀撒在鱼上并压实。

将鱼放在中间层上, 将控温探头连接到烤箱内腔。烘烤至中心温度达到55°C。

用锯齿刀切开四周的盐壳, 然后小心地掀开。将去皮海鲈鱼片上桌。

烹饪步骤

将发酵桶预加热 热风 到 200 °C

预热完成。推入食物。将控温探头连接到内腔。

将发酵桶预加热 热风 到 200 °C





配件

烤盘

控温探头

