



扁豆沙拉

食谱作者 V-ZUG 瑞族



| | |
|-----------------|---|
| 制备过程 | 15 分钟 |
| 等待时间 | 12 小时 |
| 烘烤的时间：烘烤时间取决于机器 | 15 分钟 |
| 份 | 4 |
| 电器 | CombiSteamer V6000 PowerSteam 自 2022 年 |

配胡萝卜和摩洛哥香料

扁豆

200 克 扁豆

600 毫升 水

色拉

已泡软的扁豆, 沥干

500 克 胡萝卜 (例如橘黄色、黄色、紫色), 去皮, 切成5毫米厚的片状

3 蒜瓣, 切碎

3 汤匙 橄榄油

2 汤匙 白葡萄酒醋

100 毫升 水

2 茶匙 烟熏红椒粉 (如 Pimentón de la Vera 红椒粉)

1 茶匙 芫荽粉

1 茶匙 葛拉姆马萨拉印度咖喱粉 (Garam Masala)

½ 茶匙 卡宴辣椒粉 (Cayenne Pepper)

适量 盐

适量 黑胡椒粉

摆盘





½ 束 香菜, 切碎
½ 束 平叶欧芹, 粗碎

扁豆

将扁豆放在碗中，倒入水，置于冰箱中浸泡约12个小时。

色拉

在瓷盘中将所有调料混合均匀。
把瓷盘放在玻璃盘上，置于PoweSteam中间层。使用强力热风蒸汽模式200 °C 烹煮15分钟。

摆盘

使扁豆色拉略微冷却，将香料拌入色拉中，趁热食用。

烹饪步骤

在 强力热空气加蒸汽 期间为 **200 15 分钟**°C

配件

容积约为2升的瓷盘
玻璃盘

附加信息

创建时间 12.09.2023

