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哩粉（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