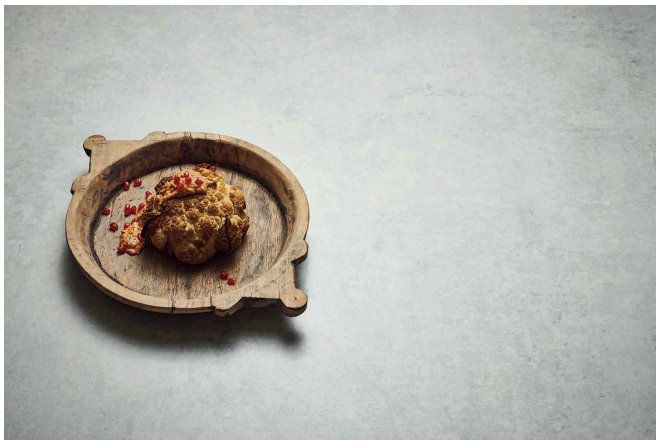
烤花椰菜

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	25 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	40 分钟
份	4
电器	CombairSteamer V2000 自 2021 年

整颗炉烤配辣椒酱

蔬菜

2 花椰菜（每份约600克）

2 红菜椒

穆罕默拉辣酱

1 蒜瓣

75 克 核桃仁

3 汤匙 橄榄油

1½ 茶匙 哈里沙辣酱

1 小撮 茴香粉

少许 食盐

少许 柠檬汁

摆盘

2 汤匙 石榴果粒

蔬菜

用热风烘焙将PowerSteam预热至220 °C。

清洗花椰菜并摘去菜叶，将整颗花椰菜放在垫了烤箱纸的烤盘上。

菜椒洗净，分成四等分，并去瓤。将其切面朝下，放置在烤盘上的花椰菜旁。

在中间层烘烤 20 分钟。

从内腔中取出烤好的菜椒。

打开蒸汽，将温度降到 170°C，再把花椰菜烘烤20分钟。

穆罕默拉辣酱

小心地去除菜椒的皮。将菜椒与上述所有配料一起，加入孜然，搅打成泥。加入盐和柠檬汁调味。

摆盘

将花椰菜摆放至盘中将穆罕默拉辣酱涂抹至花椰菜上，并撒上石榴果粒。

烹饪步骤

将发酵桶预加热 热风 到 **230°C**

预热完成。推入食物。

在 热风 期间为 **230 20** 分钟°C

操作

在 热风+清蒸 期间为 **170 20** 分钟°C

配件

烤盘

手持式搅拌机

附加信息

创建时间	08.08.2025