



蒸三文鱼配米饭和西兰花

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	20 分钟
烘烤的时间	50 分钟
时间：烘烤时间取决于机器	
份	4
电器	CombiSteamer V4000 45 自 2021 年

清蒸且风味十足：将鲑鱼、印度香米和西兰花一起用蒸汽蒸熟。简单、新鲜并带有细腻的亚洲风情。

印度香米

- 250 g 印度香米
- 275 ml 水
- 1 撮 食盐

西兰花

- 400 g 西兰花
- 2 汤匙 橄榄油
- 2 红葱头, 切成细圈状
- 1 蒜瓣, 切成薄片
- 2 汤匙 酱油
- 200 ml 蔬菜高汤
- 1 柠檬, 少许擦碎的果皮和, 2 汤匙果汁
- 适量 食盐
- 适量 黑胡椒粉

蒸三文鱼

- 4 去皮三文鱼片 (每片约 150 g)





适量 法国盐之花

适量 黑芝麻

印度香米

将米放在流动的冷水下清洗，直至水变清，然后沥干。将米和水放入耐热盘中，在烤架上推入未预热的内腔中，在 100°C 条件下蒸约 30 分钟。将定时器设置为 15 分钟来添加西兰花。

在 蒸汽 期间为 **100 30 分钟**°C

西兰花

在平底煎锅中加热食用油。将西兰花炒约 2 分钟。调低火候，加入红葱头和大蒜，快速翻炒。加入酱油并搅拌。将西兰花放入另一个耐热盘中，并加入高汤、柠檬皮和柠檬汁。将其添加至内腔中的米饭上，蒸约 15 分钟。

蒸三文鱼

将内腔设置为 48°C 并带有蒸汽。将三文鱼片放在涂油的不锈钢烤盘上，用盐之花调味，添加至内腔中的其他食材，煮约 20 分钟。将三文鱼、米饭和西兰花摆入盘中，撒上芝麻，淋上西兰花汤。

放入架子

在 蒸汽 期间为 **48 20 分钟**°C

配件

穿孔滴盘

1 个耐热盘 (容量约 1 升)

1 个耐热盘 (容量约 2 升)

