



藜麦的基本制作

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	5 分钟
烘烤的时间	20 分钟
时间：烘烤时间取决于机器	
份	4
电器	CombiSteamer V6000 Grand 自 2022 年

不含麸质、蛋白质含量高且用途广泛：藜麦是制作碗装食物、营养沙拉或蔬菜配菜的良好基础。

配料

150 g 藜麦
300 ml 水
¼ 茶匙 食盐

烹饪步骤

在流动的冷水下清洗藜麦并沥干。将藜麦、水和盐放入耐热盘中，在烤架上推入未预热的内腔中，在 100°C 条件下蒸约 20 分钟。盖上藜麦，在烤箱内腔关机的情况下或在室温条件下静置至少 10 分钟。

在蒸汽期间为 **100 20 分钟**°C

配件

耐热盘，容量约 1 升
烤架

