



# 藜麦色拉

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	30 分钟
等待时间	10 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	30 分钟
份	4
电器	CombairSteamer V2000 自 2021 年

配中东芝麻酱

## 藜麦

- 150 克 白色藜麦
- 200 ml 蔬菜汤
- 100 ml 苹果汁
- 1 汤匙 橄榄油
- 1 茶匙 枫糖浆
- 2 汤匙 葡萄干
- ½ 茶匙 摩洛哥综合香料
- 1 小撮 姜黄
- 1 小撮 肉桂
- ½ 辣椒, 切碎
- ½ 茶匙 食盐

## 色拉

- 1 黄瓜
- 1 芒果
- 50 克 盐烤开心果, 去皮, 切碎
- 3 细枝 莳萝, 切碎
- 3 细枝 香菜, 切碎
- 3 细枝 欧芹, 切碎
- 2 细枝 薄荷, 切碎





## 调味汁

---

80 克 Tahini芝麻酱  
75 ml 温水  
½ 柠檬, 只要汁  
1 汤匙 橄榄油  
1 小撮 茴香粉  
1 小撮 卡宴胡椒  
½ 茶匙 食盐

## 藜麦

---

洗净藜麦，沥干水备用。并与其他配料一起放在瓷烤模中混合均匀。  
将藜麦放在烤架上，置于中间层，在蒸汽模式下以100°C烹制30分钟。  
将内腔中取出藜麦并加盖，等待至少10分钟使藜麦充分膨胀。后用叉子将其搅松。

## 色拉

---

黄瓜去皮去籽，芒果去皮。芒果去皮。将黄瓜和芒果切成5毫米的丁。将其与其他配料一并放入碗中，并将其与藜麦混合。

## 调味汁

---

在碗中将所有配料搅拌均匀。

## 摆盘

---

将调味汁和温热的藜麦色拉搅拌均匀。

## 烹饪步骤

---

在 蒸汽 期间为 **100 30 分钟**°C

## 配件

---

烤架  
容积约为1升的瓷烤模

