凯撒沙拉

食谱作者 V-ZUG 瑞族

制备过程	30 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	10 分钟
份	4

凯撒沙拉配腌制鸡肉、酥脆的面包屑外壳和奶油调料。 新鲜与浓郁奶香的美味结合。

腌制鸡肉

150 毫升 酪乳

1 茶匙 伍斯特沙司

1 柠檬, 只用柠檬皮屑

2 小枝 欧芹, 叶子切碎

½ 茶匙 盐

一点点 胡椒

4 鸡腿排, 去骨

凯撒沙拉酱

1 茶匙 第戎芥末

50 毫升 白葡萄酒醋

15 毫升 白香醋

2 蛋黄

2 鳀鱼片, 沥干

1 蒜瓣

250 毫升 葵花籽油

100 g 帕尔马干酪, 细磨

一点 盐

一点 胡椒

裹面包屑

80 g 面包糠

一些 澄清黄油, 用于煎炸

一点 海盐花

凯撒沙拉

4 小宝石生菜, 对半切

1 茶匙 橄榄油

一点 盐

2 小宝石生菜, 叶子撕成小块

50 g 帕尔马干酪, 擦碎

腌制鸡肉

混合酪乳、伍斯特酱、柠檬皮屑和欧芹，并用盐和胡椒调味。 将鸡肉放入真空袋中，加入腌料，然后进行真空密封。 将鸡肉在冰箱中腌制至少8小时。

凯撒沙拉酱

将芥末和包括大蒜在内的所有配料放入一个高容器中，并用手持式搅拌机细致搅拌。 一边搅打一边缓慢倒入葵花籽油，直到形成光滑均匀的混合物。 加入帕尔马干酪，调入盐和胡椒。

裹粉

将鸡肉从袋子中取出，轻轻拍掉一些腌料。 将日式面包屑放在一个深盘中。 鸡肉逐块裹上面包糠，按压牢固。 将煎锅倒入约3厘米深的澄清黄油，并以中高火（7-8档）加热。 分批煎鸡排，每面约3分钟，至金黄色。 稍微降低火力（6级），再煎一分钟，直到完全熟透。 将鸡肉放在铺有厨房纸的盘子上沥干，保温备用。

组装凯撒沙拉

将煎锅加热至中高火（7-8档）。 将切半的小宝石生菜刷上油，并轻轻撒上盐调味。 将生菜切面朝下放入烧烤盘中，煎烤约2分钟，然后翻面再煮约1分钟。 将烤生菜和新鲜生菜叶摆盘，淋上凯撒酱汁。 将鸡肉切片，放在沙拉上，然后撒上帕尔马干酪。

配件

平底锅（约20厘米直径）

煎锅

附加信息

创建时间	07.04.2026