

# 蒸三文魚伴時蔬



**BOSCH**

Invented for life

# 蒸三文魚伴時蔬



## 材料:

彩椒絲 (紅色和黃色)

紅蘿蔔

西蘭花

椰菜仔

洋蔥

紅菜頭

300克 三文魚柳  
(厚度3厘米)

## 步驟:

1. 將彩椒切成約10毫米寬的條狀，將紅蘿蔔去皮，切成約5毫米厚的片狀。
2. 清洗西蘭花，切成小塊，清洗椰菜仔。
3. 將洋蔥和紅菜頭切成粒狀。
4. 將三文魚以胡椒調味，將其放在有孔的蒸架上。
5. 將蔬菜以地中海香料和橄欖油調味，並將它們排放在蒸盤上(每種蔬菜約200克，總重量約800-1000克)。您也可以將它們混合並放於盤上。
6. 將放置三文魚的蒸盤放在未預熱的蒸焗爐的第3層，先以120°C蒸煮8分鐘，然後將蔬菜的蒸盤放在1層，再以120°C一起額外蒸煮15分鐘。

## 設定程序:

將放置三文魚的蒸盤放在未預熱的蒸焗爐的第3層，先以120°C蒸煮8分鐘，然後將蔬菜的蒸盤放在1層，再以120°C一起額外蒸煮15分鐘。

**Steam+**



**BOSCH**

Invented for life