

# 健康空氣炸蔬菜乾



**BOSCH**

Invented for life

# 健康空氣炸蔬菜乾



## 材料:

200 克 混合蔬菜:  
紅菜頭、歐洲防風草/歐洲蘿蔔、  
番薯、  
椰菜、  
紅蘿蔔、羽衣甘藍等

橄欖油

香草

海鹽

## 步驟:

1. 將蔬菜去皮，用Bosch MUM 廚師機將蔬菜切片至厚度 1.5 毫米。請勿加鹽到蔬菜中，以免蔬菜釋放水分。
2. 輕輕噴上少量的油於蔬菜上，如有需要可撒上香草。
3. 將蔬菜乾均勻地分佈在空氣炸焗盤上，盡量不要推疊在一起，保持單層。將空氣炸焗盤放在爐腔的第3層(也可以同時將另一個焗盤放在第1層以防止滴漏)，開始空氣炸功能，以140°C 氣炸30分鐘。
4. 氣炸到一半的時候翻轉蔬菜乾，以防粘在空氣炸焗盤上，以獲得最佳的酥脆口感。

### 提示:

灑上海鹽後更美味

## 設定程序:

將空氣炸焗盤放在爐腔的第3層(也可以同時將另一個焗盤放在第1層以防止滴漏)，開始空氣炸功能，以140°C氣炸30分鐘。

健康空氣炸



**BOSCH**

Invented for life