

橘子汁烤五花腩



BOSCH

Invented for life

橘子汁烤五花腩



材料:

豬腩:

3公斤 豬腩肉 - 冷藏、清洗和擦乾

180克-200克 粗鹽

100克 大蒜 - 切碎

6塊 腐乳 (連醬汁)

1湯匙 五香粉

1茶匙 黃糖

2湯匙 白芝麻油

50毫升 白醋

橘子醬:

6個 橘子

2湯匙 蜂蜜

1湯匙 雪梨酒/紅酒醋

1塊 老薑 - 切薄片

步驟:

1. 準備豬腩肉的醃料，包括將腐乳、黃糖、五香粉、白芝麻油和切碎的大蒜加入攪拌器中。然後，將這些材料攪拌成光滑的糊狀。
2. 用錫紙包裹烤盤。接下來，均勻地在豬腩的皮上戳洞，然後在豬腩的肉上劃痕。
3. 均勻地塗抹醃料在豬腩肉上。
4. 將豬腩肉放在烤盤的鋼架上，肉面向下，皮面上均勻地塗抹大量的鹽。將肉放在雪櫃中至少6小時或最好是隔夜冷藏，不用包裹豬腩肉。
5. 使用蒸焗爐的「4D熱風」功能並預熱至200°C。
6. 從雪櫃取出豬腩肉並解凍至室溫。去除皮上的鹽並抹乾。
7. 將裝有豬腩肉的焗盤放在蒸焗爐的底層，以200°C烘烤約20分鐘。
8. 從蒸焗爐中取出豬腩肉，刷上白醋。
9. 將焗盤移到第2層，使用「上下加熱」功能以200°C再焗15分鐘。
10. 將焗盤移到最頂層，再焗10分鐘令表皮變脆。
11. 將所有橘子汁倒入小鍋中。接下來加入薑片、雪梨酒或紅酒醋和蜂蜜。
12. 將混合物煮滾。讓醬汁煮至濃稠。為了使醬汁更濃稠，可添加玉米粉。
13. 將焗好的豬腩肉與橘子汁一起上菜。

設定程序:

先將焗爐放在爐腔底層，以200°C 4D熱風焗焗20分鐘。
再將焗盤移至第2層，以200°C上下加熱焗焗15分鐘。
再將焗盤移至最頂層，再焗10鐘。

4D熱風

上下加熱



BOSCH

Invented for life