

蒜蓉粉絲扇貝



BOSCH

Invented for life

蒜蓉粉絲扇貝



材料:

6個 新鮮扇貝

50克 龍口粉絲

1個 大蒜

1根 青蔥

20克 紅椒

40克 食用油

2克 鹽

15克 蒸魚豉油

1.5克 雞精

步驟:

1. 將扇貝外殼清洗乾淨，用小刀緊貼著扇貝較平的外殼輕輕撬開，去掉黑色內臟和沙包，只保留貝肉和扇貝黃，然後把扇貝肉剔下來。
2. 粉絲用熱水浸開，用刀背將蒜瓣拍扁，去皮後剁成蒜末，小蔥切蔥花，紅椒切粒。
3. 炒鍋內加入食用油，冷油下蒜末，小火煸炒，待蒜末成淡黃色時關火，和油一起盛出，加入鹽、蒸魚豉油和雞精拌勻備用。
4. 將扇貝整齊的擺在穿孔蒸盤上，取一小撮浸軟的粉絲，捲起來鋪在扇貝的底部，放上扇貝肉，最後用勺子將蒜蓉調味料淋在扇貝上。
5. 將蒸盤放入爐腔的第三層，同時將焗盤放入第二以防止滴漏，選取 Steam+ 以110 °C 蒸3分鐘。
6. 取出蒸盤，撒上蔥花和紅椒粒，即可享用。

設定程序:

以Steam+ 110°C蒸3分鐘。

Steam+



BOSCH

Invented for life