

大蒜青檸蝦



BOSCH

Developed with



SEAFOODFRIDAY

Invented for life

大蒜青檸蝦



材料:

1公斤	虎蝦
4瓣	蒜, 切成薄片
2個	青檸, 切片
	乾刁草
80毫升	橄欖油
適量	鹽
	新鮮歐芹, 粗切

步驟:

- 使用「4D熱風」模式將焗爐預熱至230°C。
- 用凍水沖洗大蝦並瀝乾。
- 將蝦放入大碗。
- 在碗中加入蒜蓉、青檸片、歐芹碎和橄欖油。
- 拌勻以將蝦均勻沾滿調味料。
- 在一個大金屬烤盤上鋪上牛油紙。
- 將調好味的蝦放在焗盤上。
- 用鹽和胡椒調味。
- 將烤盤放入預熱好的焗爐第2層，焗20分鐘。
- 烹調中途將蝦翻面。
- 將蝦焗至粉紅色即可取出。
- 灑上刁草和剩下的歐芹碎。
- 配以鬆脆麵包和青檸角享用。

設定程序:

將烤盤放入焗爐第2層，使用「4D熱風」模式，以230°C焗20分鐘。

4D熱風



BOSCH

Developed with

 SEAFOODFRIDAY

Invented for life