

泰式冬蔭功焗鱸魚



BOSCH

Developed with



SEAFOODFRIDAY

Invented for life

泰式冬蔭功焗鱸魚



材料:

1條 原條鱸魚, 洗淨去鱗

冬蔭功香料 (包括香茅、青檸葉、高良薑、辣椒和青檸汁)

1公斤 海鹽

檸檬角, 上菜用

適量 橄欖油

步驟:

使用「4D熱風」模式將焗爐預熱至230°C。

用紙巾將鱸魚印乾。要確保魚身沒有水份方可焗出酥脆魚皮。

在焗盤鋪上一層海鹽。這有助均勻散熱，並防止魚黏在焗盤上。

將鱸魚放在海鹽上。

將冬蔭功的香料混合。

在鱸魚底部切一個十字口，將冬蔭功香料放入鱸魚內。

淋上橄欖油，封住味道和水份，再鋪上一層鹽。

將焗盤放在已預熱的焗爐第2層。

用4D熱風模式焗25分鐘。

搭配檸檬角享用，為菜式增添一點清新。

設定程序:

將焗盤放入焗爐第2層，使用4D熱風模式以230°C焗25分鐘。

4D熱風



BOSCH

Developed with



SEAFOODFRIDAY

Invented for life