

蒜蓉牛油汁烤龍蝦



BOSCH

Developed with



SEAFOODFRIDAY

Invented for life

蒜蓉牛油汁烤龍蝦



材料:

1隻	龍蝦
8湯匙	無鹽牛油(放軟)
2湯匙	歐芹碎
1/茶匙	紅辣椒碎
4瓣	蒜頭, 剁碎
	1個檸檬的皮
按口味加入猶太鹽和現磨黑胡椒	
半杯	橄欖油

步驟:

使用「4D熱風」模式將焗爐預熱至220°C。

將牛油、歐芹、辣椒片、大蒜、檸檬皮、鹽和胡椒放入碗中混合備用。用菜刀將龍蝦從頭到尾打直切成兩半。丟掉黃綠色的龍蝦肝，扭出龍蝦鉗。

將兩半龍蝦放在焗盤上，將龍蝦有肉的一面朝下；將龍蝦鉗放在焗盤上。將油淋上龍蝦和龍蝦鉗上，並以鹽和胡椒調味。

將焗盤放入焗爐第2層，焗5分鐘至微焦。

將龍蝦翻轉，用匙羹在龍蝦上淋上蒜蓉歐芹牛油汁，並繼續焗7分鐘直至龍蝦肉變軟身。

將龍蝦上碟。

設定程序:

將焗盤放入焗爐第2層，使用4D熱風模式以220°C烤12分鐘。

4D熱風



BOSCH

Developed with



SEAFOODFRIDAY

Invented for life