

慢煮西班牙八爪魚腳



A Cooperation of



BOSCH



SEAFOODFRIDAY

Invented for life

慢煮西班牙八爪魚腳



材料：

1 條	新鮮八爪魚
	牛至、羅勒與歐芹
1 顆	中等大小的白洋蔥
1/2 茶匙	鹽
1 茶匙	現磨黑胡椒
3 瓣	大蒜 (切碎)
1 大匙	1大匙甜辣椒粉
150 毫升	橄欖油
1 顆	中等大小的檸檬

步驟：

1. 將八爪魚用流水徹底洗淨，然後用鋒利的刀切掉頭。
2. 將八爪魚放入真空低溫烹調袋中，放入 Bosch 嵌入式真空處理櫃進行抽真空。設定為 80°C，煮60分鐘。
3. 將八爪魚從真空低溫烹調袋取出，放在切菜板上，將八爪魚切成5公分的塊狀。
4. 在鍋子中放入香草、大蒜、洋蔥。
5. 用橄欖油和辣椒粉覆蓋八爪魚。
6. 將調味好的八爪魚放入香草料上。
7. 用 4D 熱風200°C 烘焗 10 分鐘。
8. 將八爪魚取出，並用檸檬汁調味。與麵包和牛油一起享用。

設定程序：

真空低溫慢煮80°C
烹調時間: 60分鐘

4D 熱風 200°C
烹飪時間：10分鐘

4D 熱風

真空低溫慢煮

A Cooperation of



BOSCH



SEAFOODFRIDAY

Invented for life