

地中海檸檬烤鱸魚

A Cooperation of



BOSCH

Isti Dining Table

Invented for life

地中海檸檬烤鱸魚



材料：

1條 (1 - 2公斤) 鱸魚

2個 薯仔 (切薄片)

15 粒 車厘茄 (切半)

1 個 洋蔥 (切片)

8 瓣 蒜頭

半個 檸檬 (切片)

1 棵 時蘿 / 刁草

80 毫升 橄欖油

各半茶匙 鹽、黑胡椒碎

1 茶匙 紅椒粉

2 湯匙 蜜糖

步驟：

1. 用4D 熱風模式將焗爐預熱至210°C
2. 鱸魚去鱗，除去內臟，洗淨抹乾；薯仔切片，浸水15分鐘後抹乾
3. 洋蔥、蒜粒和刁草塞入魚肚內；鱸魚和薯仔均勻沾上醃料，放上焗盤
4. 加入車厘茄和檸檬片，淋上額外的橄欖油；以4D熱風210°C焗25分鐘，再用230°C焗5分鐘即成

設定程序：

以4D熱風焗25分鐘，再用230度焗5分鐘即成

4D 熱風

A Cooperation of



BOSCH

Isti Dining Table

Invented for life