



烤金头鲷

食谱作者 V-ZUG 瑞族



| | |
|--------------|-------------------------------|
| 制备过程 | 20 分钟 |
| 烘烤的时间 | 20 分钟 |
| 时间：烘烤时间取决于机器 | |
| 份 | 4 |
| 电器 | ComhairSteamer V2000 自 2021 年 |

配蒜香辣椒油

金头鲷

- 4 汤匙 橄榄油
- 1 茶匙 甜味辣椒粉
- 1 茶匙 食盐
- 2 金头鲷 (每份约500g)
- 4 细枝 百里香
- 1 未经处理的天然柠檬, 分成8片

蒜香辣椒油

- 4 蒜瓣, 切成薄片
- 2 红尖椒, 去籽, 切成细条
- 80 ml 橄榄油
- 4 细枝 平叶欧芹, 切碎
- 1 未经处理的天然柠檬, 擦碎的果皮
- 1 茶匙 盐之花

金头鲷

用热风烘焙将烤箱内腔预热至200 °C。

混合橄榄油、辣椒粉和盐。

用冷水冲洗鱼的内外, 并吸干水分。从头部到尾鳍, 在鱼皮两侧各切开5毫米深的口。用辣椒油擦拭鱼肉, 并放在铺有烤盘纸的烤盘上。





将百里香放入鱼腹，在烤盘上铺上柠檬片，在中间层烹制20分钟。

蒜香辣椒油

在一个小平底锅中加入橄榄油，用中火将大蒜和尖椒焖至半透明状。将平底锅从炉灶上移开。将剩余配料混入油中。

摆盘

将蒜蓉辣椒油淋在金头鲷上，配上柠檬片即可享用。

烹饪步骤

将发酵桶预加热 热风 到 **200°C**

预热完成。推入食物。

在 热风 期间为 **200 20 分钟°C**

配件

烤盘

附加信息

创建时间 26.01.2022

