



# 烤鸡胸

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程 20 分钟  
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器  
份 4  
电器 CombiSteamer V6000  
PowerSteam 自 2022 年

配土豆丝饼

## 土豆

400 克 粉质土豆, 去皮  
适量 盐

## 鸡胸肉

4 鸡胸肉 (每块约 170 克)  
2 切片 拉可雷特奶酪, 切成两半  
20 克 芝麻菜  
4 牙签  
适量 盐  
适量 黑胡椒粉  
无水黄油, 用于煎肉

## 土豆

使用擦丝器将土豆擦成丝放入碗中, 加入少许盐调味。静置约15分钟后, 小心地拧出水分。

## 鸡胸肉

在玻璃盘上铺上烤纸。  
将小块鸡胸肉从侧面切开, 填入拉可雷特奶酪和芝麻菜, 用牙签封口。用大量盐和黑胡椒粉调味。  
用煎锅将无水黄油加热, 用大火将鸡胸肉两面煎黄备用。





## 土豆丝饼

---

用一半量的土豆丝在铺好烤纸的玻璃盘上，为每块鸡胸肉做一个土豆丝饼垫底。将鸡胸肉放至土豆丝上，用剩余的土豆丝将所有鸡胸肉覆盖住，并按压。

## 烘烤

---

将鸡胸肉置于PowerSteam中间层，使用强力热风蒸汽模式220 °C 烘烤25分钟。

## 烹饪步骤

---

在 强力热空气加蒸汽 期间为 **220 25** 分钟°C

## 配件

---

玻璃盘

## 附加信息

---

创建时间 12.09.2023

