



# 凯撒沙拉

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程 30 分钟  
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器  
份 4

凯撒沙拉配腌制鸡肉、酥脆的面包屑外壳和奶油调料。新鲜与浓郁奶香的美味结合。

## 腌制鸡肉

- 150 毫升 酪乳
- 1 茶匙 伍斯特沙司
- 1 柠檬, 只用柠檬皮屑
- 2 小枝 欧芹, 叶子切碎
- ½ 茶匙 盐
- 一点点 胡椒
- 4 鸡腿排, 去骨

## 凯撒沙拉酱

- 1 茶匙 第戎芥末
- 50 毫升 白葡萄酒醋
- 15 毫升 白香醋
- 2 蛋黄
- 2 鳀鱼片, 沥干
- 1 蒜瓣
- 250 毫升 葵花籽油
- 100 g 帕尔马干酪, 细磨
- 一点 盐





一点 胡椒

## 裹面包屑

80 g 面包糠  
一些 澄清黄油, 用于煎炸  
一点 海盐花

## 凯撒沙拉

4 小宝石生菜, 对半切  
1 茶匙 橄榄油  
一点 盐  
2 小宝石生菜, 叶子撕成小块  
50 g 帕尔马干酪, 擦碎

## 腌制鸡肉

混合酪乳、伍斯特酱、柠檬皮屑和欧芹, 并用盐和胡椒调味。将鸡肉放入真空袋中, 加入腌料, 然后进行真空密封。将鸡肉在冰箱中腌制至少8小时。

## 凯撒沙拉酱

将芥末和包括大蒜在内的所有配料放入一个高容器中, 并用手持式搅拌机细致搅拌。一边搅打一边缓慢倒入葵花籽油, 直到形成光滑均匀的混合物。加入帕尔马干酪, 调入盐和胡椒。

## 裹粉

将鸡肉从袋子中取出, 轻轻拍掉一些腌料。将日式面包屑放在一个深盘中。鸡肉逐块裹上面包糠, 按压牢固。将煎锅倒入约3厘米深的澄清黄油, 并以中高火(7-8档)加热。分批煎鸡排, 每面约3分钟, 至金黄色。稍微降低火力(6级), 再煎一分钟, 直到完全熟透。将鸡肉放在铺有厨房纸的盘子上沥干, 保温备用。

## 组装凯撒沙拉

将煎锅加热至中高火(7-8档)。将切半的小宝石生菜刷上油, 并轻轻撒上盐调味。将生菜切面朝下放入烧烤盘中, 煎烤约2分钟, 然后翻面再煮约1分钟。将烤生菜和新鲜生菜叶摆盘, 淋上凯撒酱汁。将鸡肉切片, 放在沙拉上, 然后撒上帕尔马干酪。

## 配件

平底锅(约20厘米直径)  
煎锅





## 附加信息

---

创建时间

07.04.2026

