



VICTORINOX

4 人份配料

鸡肉

- 4 块鸡胸肉
- 40 克橄榄油
- 盐少许
- 烟熏辣椒粉少许

西兰花

- 300 克去梗西兰花
- 30 克橄榄油
- 一撮盐
- 120 克去壳毛豆

寿司米

- 160 克煮熟的寿司米

生姜和韭菜酱

- 130 克春韭 (剁碎)
- 40 克生姜 (切细丁)
- 100 克橄榄油
- 100 克酱油
- 50 克米醋
- 1 个青柠 (带汁和皮)
- 25 克香菜叶 (剁碎)

鸡肉搭配西兰花和毛豆以及生姜和韭菜酱 制作方法

鸡肉

1. 将烟熏辣椒、盐和橄榄油混合。
2. 将混合物抹在鸡胸肉上并揉搓。
3. 将烤盘加热或点燃木炭烤架。
4. 将鸡肉每面烤制 2-3 分钟。
5. 将鸡肉放入烤箱，温度设为 140°C (对流恒温烤箱)，烤制 8-10 分钟，直至熟透。
6. 将鸡肉静置一会儿后切片。

西兰花

7. 在烤盘中将油加热，加入西兰花并用盐调味。
8. 煎至颜色变深，但仍保留一点点硬度。
9. 最后加入毛豆。

寿司米

10. 根据说明烹饪寿司米，根据需要撒上芝麻。
11. 若没有寿司米，可使用常规米或糙米。

生姜和韭菜酱

12. 将所有原料在碗中混合并冰镇。
13. 把酱在冰箱中放置 2-3 天。

取 4 个中等大小的梅森食品瓶，逐层铺设毛豆、寿司米和西兰花。在最上面放置细鸡肉条，并倒入生姜和韭菜酱。食用前冷藏。

维氏瑞士军刀™
始创 1884