

肉酱芝士焗面

~ 奇异果沙拉 / 彩蔬蛋饼 / 法棍配炸虾 / 开胃毛豆小食 / 芒果酸奶冰淇淋 ~

1 肉酱芝士焗面



鸡胸肉 70g
盐 少许
黑胡椒 少许

洋葱 60g
青椒 40g
橄榄油 1/2小勺

碎番茄罐头 120g
水 50g
鸡精 1/4小勺
盐 少许
白糖 1/4小勺
干辣椒粉 1/2小勺
甜红辣椒粉 少许

该食谱制作过程中使用以下品牌

净水器

无盐黄油



可菱水
台上型Q601净水器

总统
无盐黄油 200g

千层面 3张

低筋面粉 8g
无盐黄油 8g
牛奶 120g
盐 少许
黑胡椒 少许

马苏里拉芝士 25g

2 彩蔬蛋饼 / 开胃毛豆小食



彩蔬蛋饼
西葫芦 25g
洋葱 20g
红甜椒 10g
橄榄油 1/4小勺
鸡蛋 1个
芝士粉 1小勺
盐 少许
黑胡椒 少许
橄榄油 1/2小勺

开胃毛豆小食
毛豆 40g
培根 1/2片
大蒜 2g
干辣椒圈 2片
橄榄油 1/4小勺
盐 少许
黑胡椒 少许

* MEMO *

- 材料是1人份。
- 禁止复制·禁止转用

3 法棍配炸虾 / 奇异果沙拉



法棍配炸虾
虾仁 30g
盐 少许
黑胡椒 少许

市售天妇罗粉 5g
鸡精 1/8小勺
水 5g
橄榄油 1/2大勺

辣椒酱 1/4小勺
番茄酱 1/4大勺

酸奶油 10g
法式面包 (法棍) 10g × 2片

奇异果沙拉
奇异果 1/4个
盐 少许
黑胡椒 少许
白糖 少许
谷物醋 1小勺
橄榄油 1/2小勺

生菜 15g

4 芒果酸奶冰淇淋



原味酸奶 30g
芒果 (冷冻) 30g
蜂蜜 1/4小勺

肉酱芝士焗面

~ 奇异果沙拉 / 彩蔬蛋饼 / 法棍配炸虾 / 开胃毛豆小食 / 芒果酸奶冰淇淋 ~

1 肉酱芝士焗面

●将白汁（低筋面粉8g·无盐黄油8g·牛奶120g·盐少许·黑胡椒少许）事先做好备用。
（面粉和黄油1500w30s融化，整体加热500w1分钟，3次。）
●预热烤箱180℃。

准备

●鸡胸肉 70g

●洋葱 60g

●青椒 40g

●盐 少许
●黑胡椒 少许

1 鸡胸肉去除多余水分和脂肪，切成1cm左右的肉块，进行腌制。
洋葱去根，切成1cm左右的丁。

2 青椒去蒂去籽，切成1cm左右的丁。

肉酱芝士焗面

●鸡肉

●橄榄油 1/2小勺

●洋葱

●青椒

●碎番茄罐头 120g
●水 50g
●鸡精 1/4小勺
●盐 少许
●白糖 1/4小勺
●干辣椒粉 1/2小勺
●甜红辣椒 根据个人口味少许



3 平底锅中加入橄榄油加热，放入鸡肉煎至变色。加入洋葱和青椒，炒至变软。

4 加入番茄罐头炒香，倒入上述食材，煮至剩余3分之2的汤汁。

2 彩蔬蛋饼 / 开胃毛豆小食

●蛋液在烤制前加入搅匀即可。

<彩蔬蛋饼>

准备

●红甜椒 10g

●西葫芦 25g

●洋葱 20g

1 红甜椒去蒂去籽，切成1cm左右的丁。

2 西葫芦去蒂，切成1cm左右的块状。
洋葱去根，切成1cm左右的丁。

加热烹制

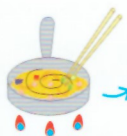
●橄榄油 1/4小勺

3 平底锅中倒入橄榄油加热，倒入上述蔬菜，炒至变软。倒入四角盘中，放凉备用。

<蛋液>
●鸡蛋 1个
●芝士粉 1小勺
●盐 少许
●黑胡椒 少许

●橄榄油 1/2小勺

4 混合好的鸡蛋液倒入蔬菜中，搅拌均匀。平底锅中倒入橄榄油烧热，把★部分的食材全部倒入锅中，用长筷子轻轻搅拌。



5 带食材呈半熟状态后，整理好形状，加盖焖煮（小火3分钟~）。煎至表面凝固后滑出至盘中。

6 翻面倒回锅中，再开火加热，加盖焖煮（小火2分钟~）。

组合~烤制

<小贴士>
酱汁一定要全覆盖在千层面上，否则没有被覆盖到的千层面经过烘烤后会变硬。

●红酱的1/5

●白汁的1/4

●马苏里拉芝士 25g

180℃ 18~20分钟

装盘

5 保留1/5红酱备用，烤碗内先放入1/4的红酱打底，然后按照千层面-1/3红酱-1/3白汁的顺序覆盖3层。最后撒上马苏里拉芝士，淋上保留的1/5红酱。

6 放入烤箱烘烤。（180℃ 18~20分钟）

3 法棍配炸虾 / 奇异果沙拉

<法棍配炸虾>

法棍面包

●法式面包（法棍） 10g×2片

200℃ 5分钟

1 法棍面包放入预热好的烤箱中烤制后取出放凉。

准备

●虾仁 30g

<预先调味>
●盐 少许
●黑胡椒 少许

2 虾仁去掉虾线，洗净去除水分，进行腌制。

加热烹制

●橄榄油 1/2大勺

<面糊>
●市售天妇罗粉 5g
●鸡精 1/8小勺
●水 5g

●虾仁

3 虾仁裹上面糊，平底锅中倒入橄榄油并进行加热，放入虾仁煎制。

●虾仁煎好后，取出控油。待虾仁凉透后放到调好酱汁的大碗中，粗略搅拌。

<酱汁>
●辣椒酱 1/4小勺
●番茄酱 1/4大勺
●酸奶 10g

4 虾仁煎好后，取出控油。待虾仁凉透后放到调好酱汁的大碗中，粗略搅拌。

<奇异果沙拉>

准备

●生菜 15g

●奇异果 1/4个

5 法棍面包片上放上炸虾奶油，摆盘。

6 洗净生菜，撕成食用大小，浸泡在净水中。装盘之前再去除水分。

7 奇异果去皮，切成大约3~5mm厚的扇形。

色拉调味汁

●橄榄油 1/2小勺

●盐 少许

●黑胡椒 少许

●白糖 少许

●谷物醋 1小勺

8 碗中倒入上述调味汁，搅拌均匀。一边缓缓倒入特级初榨橄榄油，一边搅拌均匀，使其乳化。

4 芒果酸奶冰淇淋

●芒果（冷冻）使用时再从冰箱取出。

准备

●原味酸奶 30g

●蜂蜜 1/4小勺

1 往搅拌杯中倒入上述食材，搅拌至顺滑。

2 把搅拌好的液体倒入方平底盘中，放入冰箱冷冻凝固。

装盘

3 盛入杯中。

准备

●生菜

●奇异果

9 装盘前再加入奇异果，简单搅拌，然后放入绿叶生菜粗略搅拌一下。装盘。