



## 材料

1个份

## 【烤鸡】

整鸡	800g
盐	1小勺
黑胡椒	1小勺
百里香	1枝
酱油	1大勺
耗油	1大勺
番茄酱	1大勺
蜂蜜	1大勺
料理酒	1大勺
甜红椒粉	1小勺
辣椒粉	1小勺

## 【柠檬香草蒜味黄油】

柠檬皮碎	半个（取自下记）
百里香	1枝
迷迭香	1枝
大蒜	1瓣
黄油	50g

## 【谷物饭】

米	50g
八宝米	20g
三色藜麦	15g
甘栗仁	25g
水	80g

## 【蔬菜】

胡萝卜	40g
土豆	100g
柠檬	半个
洋葱	50g
西兰花	50g
小番茄	3个
黄椒	50g
芦笋	2根
盐	适量
黑胡椒	适量

## 【风味蘸酱】

番茄酱	1/2大勺
酱油	1/2大勺
武士达沙司	1/4大勺
辣椒粉	1/4小勺
白糖	1小勺
洋葱泥	1/2大勺

## 准备工作

- 八宝米提前洗净浸泡3小时；  
大米·藜麦提前洗净浸泡30分钟；  
甘栗仁切成7~8mm的丁。
- 将浸泡好的八宝米·大米·藜麦和甘栗仁放入电饭煲煮饭。
- 盐·黑胡椒·百里香混合均匀。
- 准备30x30cm大小的烘焙纸，做成碗状。
- 烤箱预热220℃。

## 制作方法

## 烤鸡

- ① 将整鸡内外洗净，擦拭水分，用盐、黑胡椒、百里香涂抹在鸡身，反复揉搓5分钟，使其腌渍入味。
- ② 将调味料在密实袋内混合均匀，放入整鸡，将调味料涂抹均匀，排出空气，袋子系紧放入冷藏15分钟。
- ③ 冷藏时，将半个柠檬使用刨屑器刨出柠檬皮备用，大蒜去皮切片后去芯，百里香及迷迭香取叶备用。
- ④ 平底锅内放入黄油，小火加热融化，放入柠檬皮、香草、蒜片煎至香味散发，倒入碗中备用，锅内留少许底油。
- ⑤ 将腌制后的整鸡取出，酱汁重复涂抹在鸡身上，反复揉搓5分钟。
- ⑥ 将谷物饭填入鸡肚内，用牙签收口，用棉线定型。
- ⑦ 将一半香草黄油涂抹在鸡身上。烘烤（220℃ 60分钟）。
- ⑧ 在烘烤时将胡萝卜去皮切成3cm的滚刀块，土豆去皮切成3cm的滚刀块，黄椒切成3cm的滚刀块。
- ⑨ 洋葱切成3cm的大块，西兰花分成小朵，芦笋去除外皮，斜切成段，柠檬切成厚圆片，小番茄插孔。
- ⑩ 平底锅重新加热，放入蔬菜（小番茄除外），加入适量盐黑胡椒，煎至蔬菜上色，取出备用。
- ⑪ 烤制时间过半时，将整鸡涂抹上剩余的香草黄油再翻面，将土豆、胡萝卜、洋葱和柠檬铺在烘焙纸底部，整鸡放在蔬菜上，继续烘烤。  
（根据上色情况遮盖锡纸）
- ⑫ 烤制剩余15分钟时，加入剩余的几种蔬菜继续烤制完成（根据上色情况遮盖锡纸）。

## 蘸酱

- ① 将洋葱放入锅中炒出香味，加入其余调味料翻炒至完全融合即可。