

MEMO

●材料是1人份。

●禁止复制·禁止转用

西班牙海鲜饭

~风味匹萨/蒜香烤蘑菇/胡萝卜沙拉/橙味冰沙~



西班牙海鲜饭



	蛤蜊	50g
盐	水	
水	. 盐 盐	…1小勺
	青口贝	1个
	鲜虾(带头)	2只
淡Г	· 水	·· 500g
並人	.盐盐	…1大勺
Γ	白葡萄酒	
L	水	120g
	橄榄油	· 1小勺
	小番茄 ······	3个
	番茄罐头	50g
Γ	红椒	20g
L	- 西葫芦	30g

「鸡中翅2个
盐 少许
異胡椒少许
大蒜2瓣
橄榄油1/2小勺
洋葱 ······ 40g
米 ······100g
[西班牙烟熏红椒粉 ······1小勺 煮过贝壳的汁水+水·····220g
煮过贝壳的汁水+水220g
鸡精1 / 4小勺
月桂叶1片
黑胡椒1 / 2小勺
盐1/2小勺
「柠檬1/8个
盐(擦洗用)少许

🗵 该食谱制作过程中使用以下品牌 电饭煲

ZOJIRUSHI





型号: NP-HRH10C (6人份) NP-HRH18C (10人份)

净水器

可菱水 台上型Q601净水器

2 风味匹萨/蒜香烤蘑菇



●风味匹萨
Г低筋面粉 ······30g
干酵母1/8小勺
白糖1 / 2小勺
L 盐 1 / 8小勺
水 (42~43℃) ······· 15g
橄榄油 1 / 2小勺
手粉 (高筋面粉)1小勺
「番茄 ⋯⋯1 / 4个
生火腿半片
青椒1/4个
黑橄榄1个
洋葱 ······15g
柠檬 (来自西班牙海鲜饭) 4块
油渍沙丁鱼1条
岩盐少许
「橄榄油1小勺
【黑胡椒少许

●蒜香烤蘑菇 白蘑菇 …… 大蒜 荷兰芹 ………… 鯷鱼干 ……………

3 胡萝卜沙拉



橙	子		 	 	 1	··50 / 4个 ·少许	
盐 黑	胡	椒	 	 	 /	2小 ^々 8小 ^々 ··少 ^设 2小 ^々	J F
生	菜		 	 	 	·· 2 j	1

4 橙味冰沙



_Г 橙子 ······1 / 4个
盐(擦洗用)少许
Г 橙汁+水 20g
水·······20g
L 白糖 ······10g
Γ吉利丁粉 ······1g
L 冷水5g
薄荷叶1片

西班牙海鲜饭

~ 风味匹萨 / 蒜香烤蘑菇 / 胡萝卜沙拉 / 橙味冰沙 ~





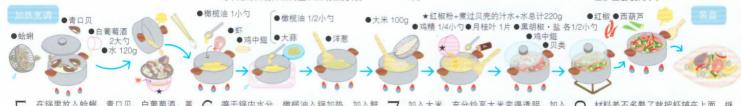


脏污, 滤去水分,

一次先用淡盐水后用纯水洗净,滤去水分 鸡中翅背面刨开后用盐和黑胡椒腌制。

切成4等分块状。西葫芦去蒂改刀 切块(每人2块)。大蒜去皮去芯,切

柠檬用盐擦洗, 切成半月形薄瓣(从 每一片每边上切一小块尖角下来,在 匹萨里会使用)。



在锅里放入蛤蜊、青口贝、白葡萄酒、盖 上锅盖加热至酒精蒸发。加入120g水, 煮5分钟至汤汁有鲜味。用浸湿后绞干的 纸巾铺在漏勺上,分离贝壳和煮过贝壳的

番茄去蒂洗净, 竖切成两半, 然后切

成半月形的薄瓣(每人3~5瓣)。

- 擦干锅内水分, 橄榄油入锅加热, 加入鲜 6 虾和鸡中翅煎至表面金黄, 然后取出。待 油锅稍微冷却一些,再次加入橄榄油, 后加入大蒜炒至爆香。再加入洋葱碎炒到 洋葱碎变得透明, 加入番茄块一起炒软。
- 加入大米, 充分炒至大米变得透明。加入 番茄罐头炒出香味,再加入上述材料,混 合均匀继续加热,确认味道后,加盖(小 火10分钟)。还剩5分钟时加入鸡中翅、 青口贝、蛤蜊和蔬菜,继续加盖。
- 材料差不多熟了就把虾铺在上面. 继 续蒸一会川(2分钟)。装盘时注意 让各食材色彩均衡。入盘后添上柠檬

●白糖 1/2小勺 , ●低筋面粉 30g

●盐 1/8小勺



□烤箱预热(温度参照步骤12)。



- 青椒直接切成环状, 去掉种子和中间白 黑橄榄切成 色的部分(每人3~5片)。 环状(每人4~5片)。洋葱去根,垂直
- ●来自海鲜饭的柠檬尖角 1/8小块4块 ● 牛火腿 1片 ●油渍沙丁鱼1条

半。油渍沙丁鱼滤去油渍

准备好柠檬小片(每人1片・来自海鲜

饭步骤4)。生火腿把长的一边切成两

1/1/

●手粉(高筋面粉) ●橄榄油1小勺

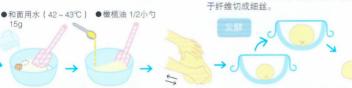
在调理碗中准备上述材料。

●材料(上述所有材料)

西班牙风味披萨

●干酵母

1/8小勺



●大蒜 1瓣

- 重新揉成团,为了让其不干燥,覆上保 鲜膜,醒面(5分钟~)。在面团上撒 上手粉,用擀面杖擀成18X8cm左右的
- 涂上橄榄油的1/2,将各种食材色彩均 衡地摆在面饼上。然后在上面浇上剩下的橄榄油。撒上岩盐和黑胡椒。放 在步骤12的烤箱里一起加热烤制。装

● 里胡椒 小许



- 取出面团放到面案上, 揉至面团各部 分颜色均一。把面团团成一团,收1 向下,放进调理碗中,覆上保鲜膜。 把面团团成一团, 收口 让面团发酵胀大至原来的1.5倍左右(40℃约20分钟~)。
- 椭圆形,放到烤盘上。





● 鯸鱼干 1g

●盐 少许

●橄榄油 2大勺 ●蘑菇内馅 烤盘 L



荷兰芹 30

在蘑菇伞内装入蒜香荷兰芹,连同蘑 菇柄一起放到器皿中, 浇上特级初榨 12 放到烤箱里烤制。最后放到托盘上。

●牛菜





橙子用盐擦洗。用刀削皮。切成一瓣-瓣的,并去掉内膜(去内膜时残留在内 膜上的果汁用于橙味冰沙)。



胡萝卜去皮, 刨成薄片切成丝。绿叶菜用 水洗净,撕成容易入口的大小,滤去水分



调味料混合。当食材变得柔软一些时加入橄榄油混合均匀。

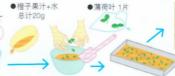
在盘子上铺上绿叶菜, 把橙子和胡萝 卜盛在上面。

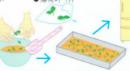
橙味冰沙

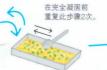


●吉利丁粉 1g (500W30₹b~











橙子用少许盐擦洗,挤出果汁(胡萝卜沙 拉步骤1中残留在内膜的果汁也挤出,不 够的部分添水)。吉利丁粉撒入冷水中略 混合让其泡发(10分钟~) 在使用前 隔水溶化,或者用微波炉加热使其溶化。

在调理碗里放入白糖, 一点一点加水, 让 白糖溶解。加入溶化的吉利丁,混合。加入橙子果汁+水,混合均匀。 将洗干净并滤去水分的薄荷叶撕碎加 入调理碗混合,将调理碗中的内容倒 入烤盘中, 放进冰箱冷冻室让其冷却 凝固。凝固到一半时搅拌一下, 让空 气讲入

将橙味冰沙搅拌一下,盛到杯子里。