

西班牙海鲜饭

~ 风味匹萨 / 蒜香烤蘑菇 / 胡萝卜沙拉 / 橙味冰沙 ~

1 西班牙海鲜饭



蛤蜊	50g	鸡中翅	2个
水	250g	盐	少许
盐	1小勺	黑胡椒	少许
青口贝	1个	大蒜	2瓣
鲜虾(带头)	2只	橄榄油	1/2小勺
水	500g	洋葱	40g
盐	1大勺	米	100g
白葡萄酒	2大勺	西班牙烟熏红椒粉	1小勺
水	120g	煮过贝壳的汁水+水	220g
橄榄油	1小勺	鸡精	1/4小勺
小番茄	3个	月桂叶	1片
番茄罐头	50g	黑胡椒	1/2小勺
红椒	20g	盐	1/2小勺
西葫芦	30g	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



象印


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		● 蒜香烤蘑菇	
低筋面粉	30g	白蘑菇	3个
干酵母	1/8小勺	大蒜	1瓣
白糖	1/2小勺	荷兰芹	3g
盐	1/8小勺	鳀鱼干	1g
水(42~43℃)	15g	盐	少许
橄榄油	1/2小勺	橄榄油	1大勺
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		

3 胡萝卜沙拉



胡萝卜	50g
橙子	1/4个
盐(擦洗用)	少许
白糖	1/2小勺
盐	1/8小勺
黑胡椒	少许
橄榄油	1/2小勺
生菜	2片

4 橙味冰沙



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

* 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 ~



1 西班牙海鲜饭

蔬菜的处理

鱼贝类的处理

- 蛤蜊浸在盐水中让其吐出体内的沙子，用流水搓洗，并滤去水分。蛤蜊刷去表面的脏污，滤去水分。
- 鲜虾先用淡盐水清洗后用纯净水洗净，虾须剪短到长度为5cm左右，用竹签挑去背筋。再一次先用淡盐水后用纯净水洗净，滤去水分。鸡中翅背面剖开后用盐和黑胡椒腌制。
- 红椒去蒂去种，改刀切块。小番茄去蒂，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，切碎。
- 洋葱切碎。柠檬用盐擦洗，切成半月形薄片（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汁水。
- 擦干锅内水分，橄榄油入锅加热，加入鲜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，然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，继续蒸一会儿（2分钟）。装盘时注意让各食材色彩均衡。入盘后添上柠檬片。

2 风味匹萨 / 蒜香烤蘑菇

烤箱预热（温度参照步骤12）。

< 风味匹萨 >

食材的处理

- 番茄去蒂洗净，竖切成两半，然后切成半月形的薄片（每人3~5瓣）。
- 青椒直接切成环状，去掉种子和中间白色的部分（每人3~5片）。黑橄榄切环状（每人4~5片）。洋葱去根，垂直于纤维切成细丝。
- 准备好柠檬薄片（每人1片·来自海鲜饭步骤4）。生火腿把长的一边切成两半。油渍沙丁鱼滤去油渍。
- 在调理碗中准备上述材料。
- 对酵母倒入和面用水，整体充分混合均匀（注意不要加入过多的水）。当面全部被整合到一起后，加入橄榄油，充分揉匀到没有粉状物。
- 取出面团放到案面上，揉至面团各部分颜色均一。把面团团成一团，收口向下，放进调理碗中，覆上保鲜膜。让面团发酵至原来的1.5倍左右（40℃约20分钟~）。
- 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左右的椭圆形，放到烤盘上。
- 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。装盘。

< 蒜香烤蘑菇 >

- 蘑菇用浸湿后绞干的纸巾擦去表面污渍，把蘑菇柄整个揪下来（这部分也要用）。大蒜去皮去芽，切碎。
- 荷兰芹只取叶子，切碎。把大蒜、荷兰芹、鳀鱼酱和盐充分混合均匀。
- 在蘑菇伞内装入蒜香荷兰芹，连同蘑菇柄一起放到器皿中，浇上特级初榨橄榄油。
- 放到烤箱里烤制。最后放到托盘上。

3 胡萝卜沙拉

- 橙子用盐擦洗，用刀削皮，切成一瓣一瓣的，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。
- 在调理碗中加入胡萝卜、橙子，加入调味料混合。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。

4 橙味冰沙

- 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发泡（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，让空气进入。
- 将橙味冰沙搅拌一下，盛到杯子里。