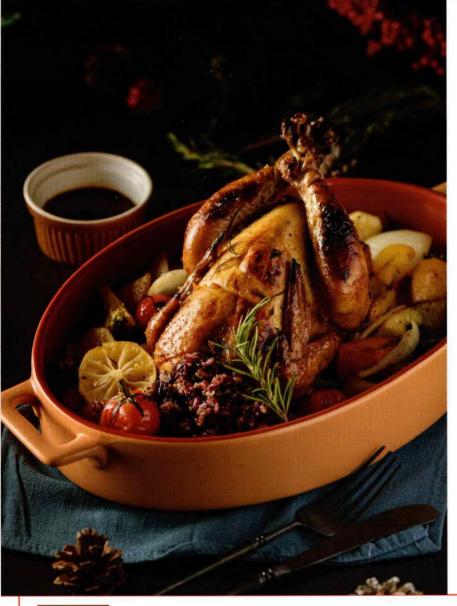
MAS 圣诞香草柠檬烤鸡

COOKING



【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
昔油	50g

1 H 103 WA 1
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11大勺
鉴 油1/2大勺

武士达沙司 ……… 1/4大勺 白糖 …………1小勺 洋葱泥 ………1/2大勺

【谷物饭】

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

- 称整鸡内外洗净,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。
- ❷ 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。
- ⑤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。
- 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)。
- ◎ 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。
- 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。
- ❶ 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)
- ② 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

● 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。