



Mórgan®
FOR A QUALITY LIFESTYLE



Mórgan烤箱

材料:

石甲鱼1条 (600克)

配料:

鸿菇/灵芝菇30克、番茄1粒 (切瓣)、指天椒5条 (拍扁)、枫柑叶3片、香茅1支 (拍扁)、姜3片、青柠汁2汤匙、锡箔纸1张

上汤材料:

清水200克、香茅2支 (拍扁)、亚叁皮2片、南姜3片、枫柑叶3片

调味料:

味精1茶匙、鱼露2汤匙、糖½茶匙

装饰:

青葱1棵 (切段)、芫荽1棵 (切段)

做法:

1. 将上汤材料煮滚后转小火继续煮10分钟至入味, 然后丢弃材料, 加入调味料, 备用。
2. 把鱼洗净, 腹部搽入少许盐腌10钟, 备用。
3. 将腌好的鱼平铺在锡箔纸上, 排入配料, 淋入上汤, 然后包起锡箔纸。
4. 放入预热Mórgan烤箱以200°C烤约12-15分钟。
5. 打开锡箔纸挤入青柠汁, 撒上青葱段及芫荽即可上桌。



如鱼得水丰收年

JUICY BAKED FISH

