



材料

蝦	12尾
鹽	1/8小匙
白胡椒	1/8小匙
橄欖油	1大匙

泰式風味醬

檸檬汁	50g
蒜末	15g
大支不辣辣椒	1條
魚露	1.5大匙
糖	2大匙

配料

蘿蔓	150g
紫洋蔥	1/4顆
小蕃茄	6顆
小黃瓜	1/3根
柚子(紅肉或白肉皆可)	1/2個
香菜	2支

推薦商品



NU-SC280W 蒸氣烘烤爐



料理步驟

Step. 1 柚子去皮取柚子肉。

Step. 2 紫洋蔥切絲，加入1/4小匙鹽巴抓勻至表面微微出水，泡冰塊水10分鐘後瀝乾備用。

Step. 3 蝦去除蝦殼和腸泥後，以廚房紙巾擦乾淨，加入鹽、白胡椒、橄欖油拌勻靜置15分鐘。

Step. 4 蒸氣烘烤爐預熱健康炸備用。

Step. 5 將靜置完的蝦放入爐內下層軌道，加熱6~7分鐘，待煎熟取出放涼。

Step. 6 醬汁材料混合均勻。

Step. 7 香菜洗淨只取香菜葉，將所有處理好的食材擺盤、淋入醬汁即完成。