

大廚師 - 香烤三文魚

材料: (2 人份)

1. 帶皮三文魚排 2 塊
2. 蘆筍 8 根
3. 檸檬半顆
4. 百里香 4 根
5. 海鹽 1 湯匙
6. 黑胡椒 0.5 湯匙
7. 大蒜 4 瓣

做法:

1. 三文魚用紙巾擦乾
2. 烤箱預熱 380 度
3. 將烤盤上放上一層鋁箔紙後再放一層烤紙
4. 大蒜切片鋪在紙上
5. 將百里香鋪在大蒜片上
6. 三文魚均勻撒上海鹽及黑胡椒
7. 三文魚皮朝上放在蒜片及百里香上
8. 烘烤 18 分鐘
9. 之後開 Broil 2 分鐘
10. 蘆筍滾水燙熟備用
11. 擺盤後將檸檬汁均勻擠在魚上或是將檸檬切片後放盤子上墊在魚下