

SENZ[®]

GERMANY

COOKING IN STYLE

Recipes Book

**All-In-One FlexiSteam Pro
intelClean Oven**



Model No: SZ-SOV70108



葱姜蒸鱼

原料

- 1 公斤罗非鱼
- 4 汤匙生抽
- 拇指大的姜
- 2-3 根葱花
- 4 汤匙橄榄油
- 4 汤匙生抽
- 香油 1 茶匙
- 1 汤匙绍兴酒
- 胡椒
- 盐



Oven Mode:
Steam

步骤

- 将鱼洗净。
- 将鱼放在盘子里。将生姜涂抹在鱼身上，并将一些生姜放入鱼腔。
- 将鱼盘放入 SENZ SOV70108，选择蒸煮模式，将温度设置为 110°C，蒸煮 15-20 分钟（如需简易选项，请选择自动菜单按钮 ，点击直到出现 HO3，然后按开始）。
- 10 分钟后，将盘中多余的液体倒掉。
- 在鱼肉上铺上葱段。
- 在小锅中加热酱油、芝麻油、绍兴酒和黑胡椒粉，然后将酱汁直接浇在葱和鱼上。

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。



烤春卷

原料

- 1 汤匙牛油果油
- 4 个鸡蛋
- 3 汤匙生姜末
- 1 大瓣大蒜，切碎
- 3 棵葱，切片
- 5 个香菇，切片
- 1 根胡萝卜，切薄片
- 2 杯绿卷心菜，切成薄片
- 2 杯红高丽菜，切成薄片
- 2 汤匙酱油
- 3 汤匙白醋
- 1 汤匙芝麻油
- 1 汤匙芝麻籽
- 1/2 茶匙盐
- 1/4 茶匙胡椒和糖



Oven Mode:
Convection Baking

步骤

- 炒香姜、蒜和葱（2 分钟）。加入其余馅料（鸡蛋除外），炒至蔬菜变软（5-7 分钟）。然后加入鸡蛋，炒至蛋液浓稠。调整调味料。
- 将馅料和鸡蛋条放在蛋卷皮上，折叠卷起，用水封口。
- 在烤盘上涂 3 汤匙牛油果油。
- 将蛋卷放在烤盘上，放入 Senz SOV70108，选择烘烤模式，点击直到出现此标志 。将温度设置为 218°C，烘烤 18-20 分钟，直至蛋卷呈深金黄色并酥脆。
- 配上酸甜酱

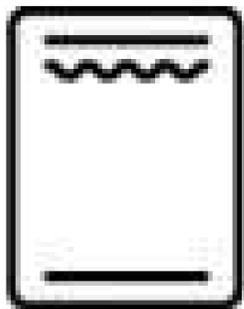
提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。



奶酪通心粉

原料

- 1 茶匙食盐，煮沸时再加一些
- 225 克干意大利面壳
- 295 克锋利切达干酪丝，分成若干份
- 115 克美国干酪，切块
- 2 汤匙玉米淀粉
- 1/2 粘无盐黄油
- 1 茶匙芥末粉
- 1/4 茶匙辣椒粉
- 1 ½ 杯全脂牛奶 (360 mL)
- 1 ½ 杯浓奶油 (360 mL)
- 1 个大鸡蛋
- 200 克马苏里拉奶酪丝
- 55 克帕尔马干酪丝



Oven Mode:
**Top and Bottom
Heating**

步骤

- 煮意大利面，时间比包装说明少 2 分钟，然后沥干
- 在一个大碗中，加入 8 盎司切达干酪丝、美国干酪和玉米淀粉。
- 融化黄油，加入芥末粉和辣椒粉，煮 1 分钟。
- 搅拌牛奶和浓奶油，煮 3 分钟。
- 用少许牛奶混合物调和鸡蛋，然后搅拌回锅。
- 将食物离火，分次加入奶酪混合物，搅拌至融化，将煮熟的意大利面与混合物混合，加盐调味。
- 淋上剩余的 2 盎司切达干酪、马苏里拉干酪和帕尔马干酪。
- 将 8 英寸烤盘放入 SENZ SOV70108，选择烘烤模式，点击直到出现此标志 。将温度设置为 180°C，烘烤 20 分钟直至起泡。（如果您喜欢更酥脆的表面，可选择  再烤 5 分钟，直到奶酪变成棕色和酥脆）

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。



大蒜面包

原料

- 1 杯 (220 克) 软化的无盐黄油
- 4-6 瓣大蒜, 切碎
- 1/4 杯欧芹, 切碎
- 1/4 杯磨碎的帕尔马干酪
- 自选 1 个大面包



Oven Mode:
Top Heating With Fan

步骤

- 在一个中等大小的碗中, 加入无盐黄油、切碎的大蒜、切碎的香菜和磨碎的帕尔马干酪。搅拌均匀, 直至完全混合。
- 将一条大的西雅巴塔面包纵向切成两半。
- 用平头刮刀将蒜蓉黄油涂抹在面包上。从边缘涂到边缘。
- 将面包放在铺有锡箔纸的烤盘上, 然后放入 SENZ SOV70108, 选择烘烤模式, 点击直到出现此标志 , 并将温度设定为 200°C, 时间为 4 分钟。4 分钟后再查看)。
- 注意观察面包, 因为它可能很快就会从完美烘烤变焦。在建议时间前几分钟开始检查。
- 烤成金黄色后, 从烤箱中取出, 切成 1" 大小的薄片, 即可食用。

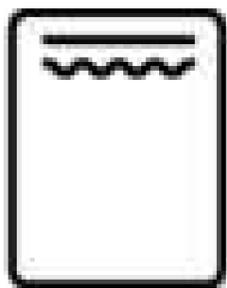
提示: 总是按照指示预热烤箱, 等到预热好才放入菜肴。



土耳其烤鸡

原料

- 500 克鸡腿肉或鸡胸肉
- 1 个中等大小的洋葱
- 1/4 杯橄榄油
- 2 汤匙酸奶
- 1 汤匙红辣椒酱
- 1 汤匙番茄酱
- 2 瓣大蒜
- 1/2 茶匙小茴香
- 胡椒
- 盐调



Oven Mode:
**Top Heating +
Grill**

步骤

- 将洋葱搅拌成细糊状，然后挤出其中的液体。
- 将洋葱汁、酸奶、香料、胡椒粉、番茄酱、大蒜和油放入碗中，充分混合。
- 将鸡肉切成方块，放入碗中，充分搅拌均匀。
- 至少腌制 10 分钟，但建议至少腌制 1 小时（以增加风味），在冰箱中最多腌制 24 小时。
- 在烤箱托盘上放一个网架，刷上植物油。
- 将鸡肉单层铺在烤架上。
- 悬挂在烤盘或烤箱托盘上，然后放入 SENZ SOV70108，选择烘烤模式，点击直到出现此标志  并设置为 270°C。烹制约 8 分钟，直至第一面变色（如需简便选项，可选择自动菜单按钮，点击直至出现 C02，然后按开始）。
- 取出鸡块并翻面，再烤 2-4 分钟直至完全变色（鸡肉较厚时可能需要更长的时间）。

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。



鸡肉锅饼

原料

- 1/4 杯无盐黄油
- 1/2 个切碎的甜洋葱
- 2 个切成薄片的胡萝卜
- 1/2 杯切碎的芹菜 (1 根)
- 3 瓣蒜切碎
- 1/3 杯通用面粉
- 1 3/4 杯温热鸡汤
- 1/2 杯温热浓奶油
- 2 茶匙切碎的新鲜百里香
- 1 茶匙食盐
- 1/2 茶匙黑胡椒碎
- 3 杯煮熟的鸡丝
- 1 杯青豆



Oven Mode:

Pure Convection Baking

步骤

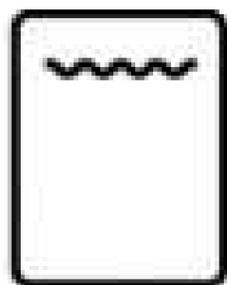
- 在一个大平底锅中，用中高火融化黄油。加入洋葱、胡萝卜、芹菜和大蒜。然后加入面粉，不断搅拌 2 分钟。
- 在搅拌的同时，慢慢倒入温肉汤和浓奶油。加入百里香、盐和胡椒粉搅拌。煮至汤汁浓稠即可。
- 搅拌鸡肉和豌豆。将馅料倒入碗中冷却。
- 在轻轻抹过面粉的表面上，将一个派皮卷成 12 英寸的圆形。放入 9 英寸深的派盘中。倒入冷却的馅料。
- 将剩下的派皮擀开，放在馅料上。根据需要边缘收起并卷边。在派皮上刷上浓奶油。在派皮顶部切几条缝，以便排出蒸汽。
- 将派盘放入 SENZ SOV70108，选择烘烤模式，点击直到出现此标志 , 然后将温度设置为 218°C，烹制 20 分钟（如需简易选项，请选择自动菜单按钮，点击直到出现 P15，然后按开始）。
- 将温度降至 177°C，继续烘烤，直至外皮呈深金黄色，馅料冒泡，约 40 分钟。
- 馅饼冷却 20 分钟后即可食用。

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。

味噌三文鱼

原料

- 1/4 杯红糖
- 2 汤匙酱油
- 2 汤匙热水
- 2 汤匙味噌酱



Oven Mode:
Full Grill

步骤

- 将红糖、酱油、热水和味噌酱混合。
- 将三文鱼片放入混合物中腌制 30 分钟。
- 将腌制好的三文鱼放在铺有铝箔纸的烤盘上，放在 SENZ SOV70108 的中央架上，选择烘烤模式，点击直到出现此标志 ，然后设置为 260°C，烤 8 分钟直至金黄色（如需简易选项，可选择自动菜单按钮，点击直到出现 P32，然后按开始）。
- 装入盘中即可食用！

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。



菲律宾豆腐

原料

- 500 克特级豆腐
- 2 汤匙红糖
- 1.5 至 2 汤匙酱油(根据口味调整)
- 2 汤匙蒸馏白醋
- 2 茶匙老抽
- 2 片干月桂叶
- 1/2 茶匙黑胡椒
- 1/4 杯水



Oven Mode:
Top Heating

步骤

- 将豆腐从水中取出，沥干多余水分。
- 用手将豆腐捏碎或捣烂。
- 将豆腐切成块，用酱油、醋、大蒜、月桂叶和花椒的混合物腌制至少 30 分钟。
- 将豆腐丝放在铺有羊皮纸的烤盘上，放入 SENZ SOV70108，选择烘烤模式，点击直到出现该标志 , 然后设定温度为 220°C，烹制 15 分钟直至略呈金黄色（如需简易选项，可选择自动菜单按钮，点击直到出现 C12，然后按开始）。
- 不要煮得太熟，否则很容易变硬和变干。

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。



烤土豆

原料

- 3 个赤褐色土豆
- 2 汤匙橄榄油
- 2 茶匙盐
- 4 盎司奶油奶酪
- 1 杯切达干酪
- ½ 杯切碎的西兰花
- 2 茶匙盐
- 1 茶匙胡椒粉
- ¼ 杯牛奶
- 酸奶油待用
- 韭菜待用



Oven Mode:
Bottom Heating

步骤

- 在烤盘上给马铃薯涂好油并撒上盐。
- 先将土豆煮 10 分钟。这样可以部分煮熟土豆，缩短烘烤时间。
- 将马铃薯放在 SENZ SOV70108 中央烤架上的烤盘上，选择烘烤模式，点击直到出现该标志 , 然后设置为 220°C，烤 15 分钟（如需简易选项，可选择自动菜单按钮，点击直到出现 P07，然后按开始）。
- 冷却后，将马铃薯垂直切开，舀出里面的部分，然后放入碗中。
- 在装有挖出的土豆的碗中，加入奶油奶酪、切达奶酪、西兰花、盐、胡椒和牛奶。搅拌均匀。
- 将马铃薯混合物舀回马铃薯中，在上面铺上切达干酪。再烤 15 分钟，直到奶酪融化。与酸奶油和韭菜一起热食！

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。



炭烧鸡

原料

300 克去骨鸡腿肉（最好挑选肥的鸡腿肉）

1 汤匙海鲜酱

1 汤匙生抽

1 汤匙蜂蜜

1 汤匙蚝油

1 汤匙老抽

2 汤匙红糖

1 汤匙姜蒜酱（2 瓣大蒜 + 1 英寸生姜）

1 汤匙中国五香粉

少许白胡椒粉

1 汤匙红色食用色素（可选）



Oven Mode:
Steam + Grill

步骤

- 在密封袋中混合腌料
- 加入鸡肉，在冰箱中腌制至少 2 小时至一夜。
- 将鸡肉从冰箱中取出，使其处于室温约 15-20 分钟。
- 将鸡肉放在烤盘上，然后放入 SENZ SOV70108，选择蒸烤模式 ，将温度设定为 200°C，时间为 15 分钟，直至鸡肉熟透（如需简便选项，可选择自动菜单按钮，点击直到出现 C01，然后按开始）。15 分钟后再查看）。
- 将鸡肉静置 10 分钟后切片上桌。

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。



火腿芝士玉米饼卷

原料

- 4 个 (8 英寸) 玉米饼
- 8 片黑森林火腿
- 2 汤匙蛋黄酱
- 4 茶匙第戎芥末
- 1 汤匙融化黄油
- 4 片瑞士奶酪



Oven Mode:
Air Fry

步骤

- 在玉米饼上薄薄地涂上一层蛋黄酱和第戎芥末酱。
- 在每个玉米饼上放两片火腿，然后放一片瑞士奶酪。
- 将每个玉米饼卷起来，像卷饼一样将两边折叠并卷紧。如果需要了解如何卷，请看我上面的视频或过程截图。
- 用浇汁刷在每个玉米饼的顶部刷上融化的黄油。
- 将面包卷放入 SENZ SOV70108，接缝朝下，选择空气炸模式 ，设定温度为 193°C，烹制 5 分钟直至金黄色。中途检查一下。
- 从空气炸锅中取出面包。放凉。然后对半或对角切开，即可享用！

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。