

【慢煮牛肋條】 - 低溫烹調



材料：

牛肋條 900g

鹽 1 茶匙

麻油 1/4 茶匙

黑胡椒 1/2 茶匙

蒜 2 粒

蔥花適量

做法：

1. 先將牛肋條用調味料醃 1 小時。
2. 將牛肋條放入可慢煮的真空袋中抽真空，將真空了的牛肋條浸入一盤已煮至 60°C 的熱水中，放在烤盤並放在矮烤架上。
3. 以氣炸烤焗爐「低溫烹調」模式 60°C，煮 4 小時即完成。
按下「低溫烹調」，轉動扭掣至 60°C，按「開始/+30 秒」確認，轉動扭掣調較時間為 4 小時，再次按「開始/+30 秒」開始。