

【香草芥末燒烤雞串】



材料:

- 無骨雞脾扒 500 克
- 紅色燈籠椒 2 個
- 意青瓜 (Zucchini) 1 個
- 紅洋蔥 1 個
- 新鮮菠蘿 1/4 個
- 橄欖油 適量
- 鹽和黑胡椒粉 適量
- 長竹籤 適量

雞肉醃料:

- 蜂蜜 25 克
- 芥末醬 1 湯匙
- 蒜粉 1/2 茶匙
- 煙燻甜椒粉 3/4 茶匙
- 原砂糖 1.5 茶匙
- 海鹽 1/2 茶匙
- 黑胡椒粉 適量
- 油 1 茶匙
- 乾辣椒碎 適量(可不加)

做法:

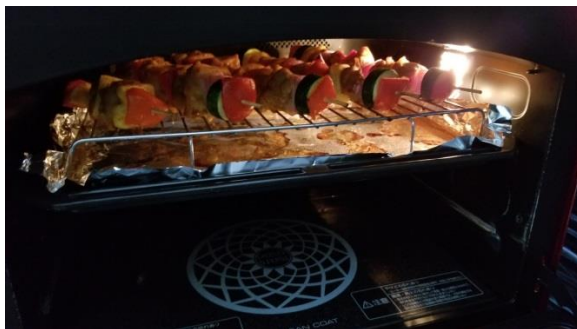
1. 雞脾扒去皮，切成 1.5 吋丁方，加入所有醃料，放入雪櫃最少醃半小時，建議早一晚醃更入味。



2. 把竹籤放入自來水泡最少 30 分鐘。
3. 按水波爐 Hybrid「混合烹調」250°C 預熱。為水箱注入水。
4. 紅燈籠椒、意青瓜、紅洋蔥、菠蘿切大塊，澆上少少橄欖油，撒上鹽和黑胡椒粉拌均備用。
5. 把蔬菜、菠蘿和雞件相間，用竹籤串上。



6. 焗盤上舖上錫紙，放上烤架，在架上抹油/噴油，放上串燒，再放入水波爐下層焗 15 分鐘。



7. 按水波爐 Grill「燒烤」10 分鐘，把烤架放至上層繼續烤焗。必須要密切觀察燒烤進度，以免焗至焦黑。一般 8-10 分鐘可以完成。
8. 取出上碟。