

【檸檬焗雞腿配蔬菜】



材料 (4 人份) :

雞腿	1.5 磅
迷你小彩椒	8 隻
檸檬	1 個
迷迭香	3 支

調味料 :

檸檬汁	2 湯匙
迷迭香	2 支
醬油	1 湯匙
味醂	1 湯匙
紅椒粉	1 茶匙
蒜	2 瓣
黑椒	1 茶匙
海鹽	1/2 茶匙
橄欖油	1 湯匙

做法 :

1. 雞腿劃上兩刀，加入調味料，然後放冰箱冷藏格醃一夜。
2. 迷你小彩椒去籽切半，檸檬切片。
3. 取一平盤，先排雞腿，雞腿之間放入迷你小彩椒，迷迭香及檸檬片，再多灑一點黑胡椒及海鹽。
4. 用「Superheated Steam / 過熱水蒸氣」200°C預熱水波爐，然後焗 20 分鐘，之後轉「Convection / 熱風對流」200°C焗 10 分鐘即可。