

蜜烤黄金卷

夏天人们出汗多，营养消耗较大，要多补水和多食用蔬菜，这样既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。同时，还要适量地补充蛋白质，如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等都是最佳的优质蛋白。

主料

鸡大腿 咸蛋黄

辅料

姜片 番茄酱 白胡椒粉 生抽 蜂蜜 料酒 酱油 迷迭香 大蒜 大葱

做法

- 1 鸡腿洗净，沿着鸡腿骨将肉完整剔下；再用刀背敲打鸡腿肉，使其松弛；
- 2 鸡腿肉加入姜蒜葱、迷迭香、料酒、酱油、白胡椒粉和适量的盐；拌均匀腌制 2 小时以上；
- 3 咸蛋黄取出，放进保鲜袋里压碎；
- 4 铺平腌好的鸡腿，放上蛋黄；从鸡腿肉的一端卷起，用棉绳绑起
- 5 用锡纸卷裹鸡腿，两端裹好。Miele 烤箱预热 180 度，烤盘置烤箱中层烤制 40 分钟；
- 6 番茄酱、蜂蜜、生抽调成料汁烤好后将鸡腿取出，放在另一铺好锡纸的烤盘上，将料汁将鸡腿全部刷满；
- 7 再放回烤箱 180 度，继续烤制 5 分钟；再拿出来刷一遍调料汁，再烤 5 分钟；
- 8 烤好后的鸡腿卷，凉至室温后，去除捆绑绳，切片即可。



美诺中国 Miele China

上海总公司 Shanghai Head Office

上海市静安区石门一路82号
No. 82 Shi Men Yi Road
Jing An District
Shanghai 200040, PRC.

Tel: +86 21 6157 3500
Fax: +86 21 6157 3511
Email: mielehouse@cn.miele.com

www.miele.cn

北京分公司 Beijing Branch Office

北京市朝阳区光华路1号嘉里中心南塔3楼
3F South Tower, Kerry Center
No. 1 Guang Hua Road, Chao Yang District
Beijing 100020, PRC.

Tel: +86 10 5783 2688
Fax: +86 10 5783 2600
Email: bjvip lounge@cn.miele.com

广州分公司 Guangzhou Branch Office

广州市天河区天河路385号太古汇一座2105室
Suite 2105, TaiKoo Hui Tower 1
385 Tianhe Road, Tianhe District
Guangzhou 510620, PRC.

Tel: +86 20 3868 2666
Fax: +86 20 3868 2900
Email: gzvip lounge@cn.miele.com