



SENZ[®]
GERMANY

COOKING IN STYLE

Recipes Book



香辣鹰嘴豆炖菜

总烹饪时间：25分钟

材料:

- 橄榄油 2 汤匙
- 洋葱 1 个，切碎
- 蒜头 2 瓣，剁碎
- 辣椒碎片 1 茶匙
- 孜然粉 1 茶匙
- 罐装番茄丁 1 罐
- 鹰嘴豆（罐装，沥干）1 罐
- 蔬菜高汤 1 杯
- 盐和黑胡椒 适量
- 一把菠菜或羽衣甘蓝（可选）

做法:

1. 在铸铁锅中加热橄榄油，加入洋葱、蒜末、辣椒碎和孜然粉，炒香约 3-4 分钟。
2. 倒入番茄丁、鹰嘴豆和蔬菜高汤，搅拌均匀。
3. 开盖炖煮约 15 分钟。
4. 最后 2 分钟加入菠菜或羽衣甘蓝稍微拌煮。
5. 依个人口味加盐和胡椒调味。搭配烤饼或米饭食用即可。



日式咖喱乌冬面

总烹饪时间：25分钟

材料:

- 乌冬面 2 份 (冷冻或鲜面均可)
- 水或高汤 2 杯
- 胡萝卜 1 根，切丝
- 洋葱半个，切片
- 日式咖喱块 2 块
- 水煮蛋 1 个 (可选)
- 葱花与芝麻少许 (用于装饰)

做法:

1. 在铸铁锅中煮沸水或高汤，加入胡萝卜丝与洋葱片，煮至变软。
2. 加入咖喱块，搅拌至完全融化，慢煮至汤汁变浓。
3. 加入乌冬面，按照包装说明煮 3-5 分钟。
4. 盛出后加入水煮蛋，撒上葱花与芝麻即可享用。



奶油咖喱鸡

总烹饪时间：35分钟

材料:

- 无骨鸡胸肉或鸡腿肉 500 克，切块
- 植物油 2 汤匙
- 洋葱 1 个，切细
- 蒜头 3 瓣，剁碎
- 姜末 1 汤匙
- 印度香料粉 (garam masala) 2 茶匙
- 孜然粉 1 茶匙
- 红椒粉 (paprika) 1 茶匙
- 罐装碎番茄 1 罐 (400 克)
- 椰奶 ½ 杯 (或燕麦奶)
- 盐适量
- 新鲜香菜和青柠角用于装饰

做法:

1. 在铸铁锅中加热植物油，加入洋葱、蒜末和姜末，炒至金黄。
2. 加入香料拌炒约 30 秒后，加入鸡肉块翻炒至变色。
3. 倒入碎番茄，转中小火炖煮 15 分钟。
4. 加入椰奶或燕麦奶拌匀，再炖 5 分钟让酱汁浓稠。
5. 撒上香菜，并搭配印度烤饼 (Naan) 或米饭一起享用。



蒸三文鱼蔬菜锅

总烹饪时间：25分钟

材料:

- 三文鱼排 2 片
- 柠檬 1 个，切片
- 节瓜 (西葫芦) 1 根，切片
- 西兰花小朵 1 杯
- 红甜椒半个，切条
- 盐、黑胡椒、蒜粉适量
- 水或高汤 $\frac{1}{2}$ 杯

做法:

1. 在铸铁锅底铺上柠檬片。
2. 将调味后的三文鱼排放在柠檬上，并将蔬菜围绕放置在锅中。
3. 倒入水或高汤，盖上锅盖。
4. 用小火蒸煮 15-20 分钟，直到三文鱼完全熟透。
5. 可搭配藜麦或蒸粗麦粉 (couscous) 一起享用。

高颜值 搪瓷铸铁锅



薰衣草紫



薄荷绿



玫瑰粉

SENZ Marketing (M) Sdn Bhd

SENZ HQ Showroom & Warehouse

No.23, Jalan TPP 3, Taman Perindustrian Putra,
Puchong, Selangor Darul Ihsan, Malaysia

Official Website

www.senz.com.my

Follow us on: @senz.malaysia

