SENZ®

GERMANY

COOKING IN STYLE

Recipes Book

Portable All-in-one Combi Oven



Model No: SZ-SOV2520-W

香蒸肉末芋条



3人份　　30分钟

预备食材

芋头 400G
鸡肉 200G
蒜末 1大匙

鸡肉腌料

胡椒粉 1/2小匙
酱油 1/2大匙
香油 1小匙
太白粉 1小匙
米酒 1大匙

调味料

鸡精 1小匙

Oven Mode :
Steam

料理步骤

1.芋头切长条,放入盘子中备用.
2.鸡肉绞碎后加入腌料抓拌均匀备用.
3.热油锅先爆香蒜末,放入鸡肉炒至变色,加入调味料与水(100CC)翻炒均匀即可熄火.
4.将鸡肉末平铺在芋头条上.
5.将鸡肉末芋头条放入SENZ SOV2520,选择蒸煮模式,将温度调到100°C,蒸煮35分钟.
(如需简易选项,请选择自动菜单按钮,点击直到出现P13,然后按开始.)
6.时间到后,就可以享用美味料理啦!

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴.

炼乳玉米脆皮烤吐司



1人份　　7分钟

预备食材

厚片吐司 1片
玉米脆片 适量
无盐牛油 适量
炼乳 适量
装饰糖粉 适量

Oven Mode :
Bake

料理步骤

1.厚片吐司先涂一层软化的无盐牛油，再涂一层炼乳。
2.玉米脆片压成小碎片（比较容易和吐司黏合），铺在吐司上稍压一下，会黏合的更好。
3.将吐司放入SENZ SOV2520,选择烘烤模式，烤箱预热170度,烤5分钟至吐司酥脆。
(如需简易选项,请选择自动菜单按钮，点击直到出现P40,然后按开始。)
4.最后拿出来撒上糖粉装饰。

提示：总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。

烤鲑鱼蔬菜



4人份　　40分钟

预备食材

鲑鱼尾端 1片
甜椒 2颗
洋葱 1/2颗
玉米笋 适量
黑胡椒粉 适量
白胡椒粉 适量
盐 1小匙
橄榄油 1大匙
奶油 1小块

Oven Mode : Grill

料理步骤

1.洋葱切丝，甜椒去籽切片 & 玉米笋切斜段，鲑鱼尾端要切块。

2.蔬菜类(除了洋葱不放)用深碗装著,撒上白胡椒粉 & 黑胡椒粉 & 盐,一些橄榄油拌匀。

3.鲑鱼块也是撒些盐 & 胡椒粉轻轻拌匀。

4.烤盘铺上烘焙纸,需要2张叠一起因为会有鲑鱼油份跟蔬菜汤汁。

5.烤盘铺上洋葱丝后依序摆上蔬菜　鲑鱼块　一块奶油。

6.把烤盘放入SENZ SOV2520,选择烧烤模式,烤箱预热200度,烤18到20分钟。(如需简易选项,请选择自动菜单按钮,点击直到出现P45,然后按开始。)

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。

土豆片虾滑



2人份　　20分钟

预备食材

土豆 1个
虾滑 300克
玉米 半根
胡萝卜 半根

调味料

橄榄油 少许
盐 1小勺
黑胡椒 少许

Oven Mode :
Air Fry

料理步骤

1.土豆切薄片，加少许盐，抓匀腌制软化。
2.虾滑加玉米粒,胡萝卜碎,盐,黑胡椒抓匀。
3.土豆片铺上虾滑，然后用牙签固定一下。
4.将土豆片虾滑放入SENZ SOV2520,刷点橄榄油,选择 AIR FRY模式,设置180°C 10分钟,翻面再烤10分钟即可!
(如需简易选项,请选择自动菜单按钮，点击直到出现P43，然后按开始，中途记得翻面哦~)

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴.

薯片烤鸡翅



2人份　　30分钟

预备食材

鸡翅 10只
姜蒜末
葱
料酒 2勺
奥尔良腌料 50G
生抽 2勺
蚝油 1勺
薯片 1包
玉米淀粉 适量
鸡蛋液 适量

Oven Mode :
Steam & Grill

料理步骤

1.鸡翅洗净后改花刀，加葱+姜蒜末+料酒+生抽+蚝油+奥尔良腌料，抓匀腌制3小时以上或冷藏一夜。

2.鸡翅依次裹上玉米淀粉、鸡蛋液、薯片碎。

3.将弄好的鸡翅放入SENZ SOV2520,选择蒸烤模式,将温度调到175°C 烤25-30分钟。
(如需简易选项,请选择自动菜单按钮，点击直到出现P26,然后按开始。)

小贴士：烘烤温度适当调整,温度太高容易将薯片烤焦。不裹薯片的做法是180度烤20分钟,后期可以刷蜂蜜进行滋润。

提示：总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。

烤鸭



2人份　　20分钟

预备食材

烤鸭 1 只
蒜末 适量
葱花 适量

Oven Mode :
Frozen Food Heating

料理步骤

1.把冰箱拿出来的烤鸭切成自己喜欢的厚度。
2.将烤鸭放入SENZ SOV2520,选择自动菜单按钮,点击直到出现L01,然后按开始。)
3.锅里爆香蒜末和葱花备用。
4.加入加热好的烤鸭翻炒均匀。
5.再将烤鸭放入SENZ SOV2520,选择蒸烤模式,将温度调到150°C 烤5分钟。

小贴士：解冻+加热最高温度是100°C，所以食材不完全熟，结束后需要用其他模式继续烹饪。

提示：总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。

自制优格



多人份　　5小时

预备食材

全脂牛奶/羊奶 1L
优格(YOGURT) 2茶匙
(可以用NESTLE NATURAL SET YOGURT)

Oven Mode :
Yoghurt

料理步骤

1.把牛奶用小火加热,不时轻轻搅拌,煮至温度约82°C~85°C,表面可以看见小泡泡后熄火。(这样做是为了杀菌)。
2.让牛奶温度降至42°C-45°C (约30到40分钟)
3.把优格加入1/4杯的温牛奶里搅拌均匀,然后再倒入其余牛奶中,再次搅拌均匀,然后把它倒入干净的玻璃瓶,盖上盖子。
4.将装好优格的玻璃瓶放入SENZ SOV2520,选择自动菜单按钮,点击直到出现L04,然后按开始。

小贴士: 收进冰箱冷藏可以耐存2个星期,一定要用干净和干的汤匙来舀,避免变坏。

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。

脱水水果干



多人份　　6-8小时

预备食材

奇异果
火龙果
黄梨
香橙

可以准备你喜欢的水果

Oven Mode :
Dehydrate

料理步骤

1.黄梨+奇异果+火龙果去皮切片，如果喜欢厚一点口感，可以切厚一点。

2.香橙表皮要洗干净，可以用点盐巴搓洗，切成0.5MM左右的厚度。

3.将切好的水果放入SENZ SOV2520,选择自动菜单按钮,点击直到出现L05,然后按开始。

4.每隔一两小时看一下,如果有些水果已经开始变干就可以拿出来,然後再加入其他水果下去,直到全部水果变干。

提示: 总是按照指示预热烤箱，等到预热好才放入菜肴。