

脆皮狼鲈

4人份

准备时间：30分钟

冷藏时间：8小时



4人份所需材料

- 4块200克无皮狼鲈脊肉
- 1公斤粗灰盐
- 1汤匙混合碎胡椒
- 1汤匙五香粉
- 1汤匙面粉
- 4片生菜叶

将粗盐、香料、胡椒和面粉混合在一起，再加入5厘升冷水，搅拌成糊状面团。

把面团擀平，切成四个20厘米×15厘米的长块。

一片生菜叶，对应一块狼鲈，用生菜叶将狼鲈包起来（避免狼鲈肉夹在盐脆皮中咸味太重）。

预热烤箱到180° C。

在每个长方形面团的中心放一块狼鲈，再用面团把鱼肉包在中间。

将四块鱼肉放在内衬烤箱纸的烤盘上。在180° C的温度下，烘烤8分钟。