

罗勒青酱

做意面约 10 人份

2026-08-26 by Mars.

Copy from 《厨神的家常菜》

INGREDIENT

初榨橄榄油 500ml

罗勒 345.5g

生松子（或其他坚果，如腰果） 97.5g

蒜 20.5g

帕玛森芝士 228g

PROCESS

- A 烧开水，将罗勒放入焯水 5 秒，变软捞出；
- B 罗勒叶放至微凉，用手挤干水分备用；
- C 锅中放入冷水，将蒜对半切开，放入水中开火煮至沸腾；
- D 水沸腾后，立刻把大蒜捞出后放入冷水冷却；
- E 将除帕玛森芝士外所有材料放入搅拌机，搅打成粗颗粒酱汁；
- F 帕玛森芝士磨碎放入，搅拌均匀；
- G 最后用盐调味。

TIPS

- 适合烹饪 **青酱意面**、**青酱海鲜**等。