

【椒鹽香蒜骨】 -氣炸



材料：

金沙骨 12 件

椒鹽 適量

醃料：

獨子蒜 2 粒

生抽 2 湯匙

米酒 1 茶匙

糖 1 茶匙

胡椒粉 1 茶匙

麻油 1 茶匙

粟粉(後加) 2 湯匙



做法：

1. 金沙骨洗乾淨後用廚紙吸乾水份；
2. 獨子蒜去皮切粒；
3. 金沙骨加入醃料(粟粉除外)，撈勻後醃 2-3 小時，取出後加入粟粉再撈勻；



- 將金沙骨排在盆內，把燒烤盤放入高架，按下「健康氣炸」6次至 H6，按下「開始/+30 秒」開始烹調。烹調 20 分鐘後，即可取出後灑上椒鹽便可享用。



♥小貼士♥

- 金沙骨如有時間醃過夜更加入味
- 視乎金沙骨的厚度，氣炸時間可作調整