

【免炸零油·酥脆流心芝士黃金蝦球】

材料:

1. 麵包糠 - 60 克
2. 蝦膠 - 200 克
3. 蛋液 - 2 隻
4. 芝士 - 1 片

調味料

1. 麻油 - 1 茶匙
2. 胡椒粉 - 1/2 茶匙
3. 魚露 - 1 茶匙
4. 生粉 - 1 茶匙



做法:

1. 將蝦膠與調味料拌勻。芝士切粒。
2. 先將手濕水，拿起適量蝦膠搓圓，中間按洞，放入芝士，捏實封口，搓圓。
3. 放入蛋液中，再取出蘸麵包糠，再放入蛋液中轉一圈，再取出蘸滿麵包糠。
4. 放上已鋪上烘焙紙的焗盤上。每顆蝦球如此類堆。
5. 放入已預熱 180 度的東芝水波爐中焗 20 分鐘，之後再用 200 度焗 5 分鐘至上色便完成。



貼士:

1. 可伴以沙律醬或茄汁同吃。
2. 12-24 個月小朋友可以不下調味料，一樣鮮味。
3. 東芝水波爐嘅熱風對流模式高達 350°C，可以因應需要做出理想的烤焗同免油炸效果。免油炸無需用油，十分健康。