

【免炸吉列豬扒】



材料：		沾醬：	
豬扒	3-4 塊	日式炸豬扒醬/燒餅醬	適量
麵粉	4 湯匙	椰菜絲	適量
麵包糠	8 湯匙	檸檬	1/2 個
菜油	4 湯匙		
蛋	2 隻		
黑椒碎	少許		
鹽	少許		

做法：

1. 豬扒抹乾，用刀背拍薄，在豬扒邊位切兩刀，預防烤焗時彎曲。兩面灑少許鹽及黑椒碎，塗勻醃片刻。
2. 雞蛋拂勻；麵包糠加入油拌勻。
3. 將豬扒薄薄撲上麵粉，再沾上蛋液，然後沾滿麵包糠，略按實。
4. 水波爐方盤鋪上錫箔紙，將烤架放在方盤上，掃上少許油，放上豬扒，放入水波爐下層位置。
5. 按水波爐「熱風對流」不預熱模式，以 300°C 烤焗 25 分鐘。
6. 視乎情況，每 10 分鐘檢查一次，檢查後再按「開始」，繼續烹調至金黃香脆，即可沾醬同食。

