

金牌蒜香骨

2021-02-19 Mars

1人份

INGREDIENT

小排 400g、大蒜 80g、胡萝卜 80g、淀粉 20g+1.5 大匙、盐 1 小匙、糖 2 小匙、大蒜粉 1/2 小匙、鸡蛋 1/4 个、面粉 2 小匙、小苏打适量

PROCESS

- A 小排提前用小苏打水泡一下，中途勤换水，泡除血水且变白后沥干水分，用厨房纸或其他方式挤干水分备用；
- B 将大蒜和胡萝卜切成小块，放入料理机打碎成泥（可适量添加少量清水），然后过滤出汁液备用；
- C 将小排放入容器中，放入 B 步骤的大蒜胡萝卜混合汁，然后放入盐、糖、20g 淀粉、大蒜粉、鸡蛋，搅拌均匀，腌制至少 30min；
- D 腌好的排骨直接取出（无需挤水分），放入另一容器，然后加入 1.5 大匙淀粉、面粉，混合均匀等待炸制；
- E 油温 4 成热，放入排骨，全程保持中小火炸制 8min；
- F 时间到后捞出，油温升至 6 成热，放入排骨复炸 30s；
- G 捞出装盘，表面点缀几个香菜叶，即可上菜。

TIPS

- ★ F 步骤不可炸制过长时间，否则会变硬发苦；