

大廚師:Julie 韓老師

日期:Aug.18,2007

酥炸魚柳沙拉

材料:

1. 三文魚(切成一片約 4*5*1,或 3*5*1 的長條)
2. 生菜半顆
3. 美奶滋(可用檸檬汁,糖調成自己喜歡的口味)
4. 麵包粉 bread crumbs(可選用較大片的)

調味料:

1. 鹽,白胡椒粉,蒜末,薑末都少許
2. 糖,米酒少許
3. 白芝麻

做法:

1. 魚片用調味料 1 醃 1~2 小時
2. 要炸之前加入調味料 2,再沾 bread crumbs
3. 取一深鍋等油熱(用竹筷子試,見冒泡即可),轉成中火,將魚放入炸成金黃色,取出瀝乾油,將魚放在紙巾上吸油
4. 生菜洗淨切條狀,舖在盤上,再放入炸好的魚柳,淋上美奶滋即可