



炸沙丁鱼 胡萝卜块



用料

胡萝卜1杯
土豆1杯
鸡蛋2只
雄雞標鱼咖喱粉1茶匙
胡荽(切碎)2汤匙
面粉2/3杯
面包屑1杯
油适量
蘸汁用料
雄雞標辣椒酱适量
雄雞標沙丁鱼155克1罐

准备工作

将蔬菜洗净，将胡萝卜和土豆切粒。分别用两壶水来煮胡萝卜和土豆。将它们煮至可捣碎成糊状，但千万不要煮得太软或过分煮熟。

捣碎和混合

沥干沙丁鱼（请保留蕃茄汁，因为煮饭或意大利面时可用到它）当胡萝卜和土豆还是热的时候，将它们与沙丁鱼一起捣碎成幼滑的糊状。加入一只鸡蛋、胡荽碎和咖喱粉。接着，用两只匙把它捏成形。

煎炸

在炸之前，在平底锅或炒菜锅内烧热油。这时，在一只鸡蛋内加入少许盐，将它打散后放在一旁，作为包裹蛋液之用。接着，在沙丁鱼块外面依次序蘸上一层面粉、鸡蛋液和面包屑。然后把它炸至金黄色。最后将土豆球捞出，用厨房卫生纸沥干油分。

上菜

把沙丁鱼块放在碟上并配以辣椒酱。以少许芫荽作为点缀。