

炸香蕉球

3
人份

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

材 料：白飯1碗、香蕉1根、奶油球4個、葡萄乾20公克、蛋2個、麵包粉100公克

調味料：鹽1小匙

作 法：

1. 將白飯加鹽拌勻後分成4等份；香蕉去皮，切成4等份；蛋去殼，打散；麵包粉裝在一個平盤中待用。
2. 取一等份的飯，輕輕搓揉幾下成飯糰後壓扁，中間擺入一塊香蕉、少許葡萄乾、一個奶油球，包裹起來搓成球狀。
3. 將做好的香蕉球先沾裹上一層蛋液，再均勻沾裹上一層麵包粉後，稍微停留1分鐘。
4. 燒熱3大杯的沙拉油至130°C，放入沾裹麵包粉的香蕉球，用中火炸至表面結皮後轉小火繼續炸至金黃色，然後再開大火炸一下，把油逼出來後即可撈起，滴乾油後再排盤。

美味米食 小妙招

1. 飯糰要輕輕搓揉幾下，才能包得緊實。
2. 沾完麵包粉要停留1分鐘，炸的時候麵包粉才不會掉落。
3. 炸的時候先將外表炸至結皮後再轉小火炸，裡面的奶油球才會溶化。