

焗咖喱角

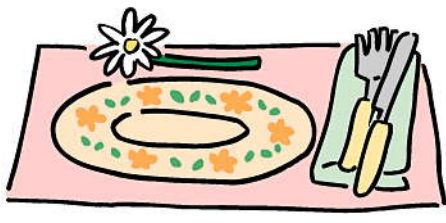


材料 (約 6 個):

春卷皮	2 片	糖	$\frac{1}{6}$ 茶匙 / 少許
瘦碎豬肉/牛肉	50 克	鹽	$\frac{1}{5}$ 茶匙 / 少許
洋蔥碎	1 湯匙	蛋	$\frac{1}{4}$ 隻
蒜茸	$\frac{1}{2}$ 茶匙	油 (植物油)	2 茶匙
麵粉 / 粟粉	$\frac{1}{2}$ 茶匙	清水	$1\frac{1}{2}$ 茶匙
咖喱粉	$\frac{1}{2}$ 茶匙		

做法:

1. 預熱焗爐 150-160 °C。
2. 慢火加油，爆香洋蔥和蒜茸。
3. 放碎肉炒熟，先加鹽和糖，再加麵粉 / 粟粉和清水。煮至微稠後再放入咖喱粉；待用。
4. 將雞蛋打勻；待用。
5. 將春卷皮解凍；用刀切成三條同等寬度的長條形。
6. 將熟肉用小匙釀在條狀春卷皮的端部；對角摺成三角形直到收邊；末端掃上蛋汁黏實。
7. 用牛油紙放在焗盒上。放上咖喱角。
8. 焗 15-20 分鐘或至金黃色即成。



換算:

四隻咖喱角約相等於 1 份醣質加 1 份肉類

重點:

1. 選用低油煮法（例如：焗，即使不用油炸亦香脆）
2. 選用低脂材料（如：用瘦肉代替半肥瘦肉、春卷皮代替千層酥皮、咖喱粉代替咖喱汁）

(資料來源：廣華醫院營養師鄧君儀姑娘)