

【咕嚕雞球】-氣炸



材料：

無骨雞腿扒(2件) 280g

蛋白 1個

粟粉 2/3碗

中型罐頭桃 1罐

三色椒 各 1/3個

片糖 半條

糖 2湯匙

白醋 1湯匙

茄汁 2湯匙

水 半碗

幼生麵 1個

油 2湯匙

醃料：

生抽 1湯匙

糖 半茶匙

雞粉 半茶匙

胡椒粉 少許



做法：

1. 雞扒洗淨、印乾、切塊！
2. 雞肉加醃料醃半小時或以上！
3. 取一可承受 160 度的碗，反轉碗底向上，用錫紙包住，放在圓盤上！
4. 生麵加油拌勻，鋪在已包錫紙的碗上，將生麵連碗、圓盤放在低架上，放入氣炸爐內！
5. 按熱風對流，以 160 度焗五分鐘至表面金黃香脆，攤涼後輕力拆出雀巢型的脆麵，放碟！
6. 雞肉先沾已打發的蛋白，再撲上粟粉！
7. 將雞肉放在圓盤上，低架放入氣炸爐內！
8. 按下「健康氣炸」8 次至 H8，按下「開始/+30 秒」開始烹調。
9. 罐頭桃切半，三色椒切丁！
10. 將片糖、糖、白醋、茄汁和水煮起，雞肉、三色椒和桃落鑊兜勻，盛起放在脆麵內！