香煎鸡肉棒

· 制作材料 ·

鸡胸肉250g

老豆腐200g

胡萝卜100g

香菇 80g

玉米淀粉10g

生抽10ml

老抽5ml

蚝油一小勺

黑胡椒碎/粉3g

油醋汁 10ml

制作步骤

▼ STEP 1

图片

把胡萝卜和香菇洗净，沥干水分，用料理机打碎。

▼ STEP 2

图片

再把洗干净的鸡胸肉切小块一起放入料理机中搅碎。

▼ STEP 3

再把搅碎的鸡胸肉和胡萝卜香菇碎混合，拌入豆腐。加入调味料拌匀，用手捏成棒形，不要捏太大。

▼ STEP 4

平底锅中加少量的油，把鸡肉棒放入平底锅中两面煎至金黄即可。用牙签插进去用嘴唇试一下温度，如果是热的说明已经熟了。