

简易日式炸虾

@Sharon (洛杉矶灵粮堂, Torrance, CA)

材料：

中大虾 1 磅
盐、黑胡椒粉、料酒、太白粉
蛋 1 个、2 大匙面粉、Panko 面包粉
Pam oil spray
椒盐 (或盐酥鸡粉)



步骤：

1. 虾挑肠、去壳、留尾巴 (Costco 有卖处理好的虾，甚为方便)，用 1/2 小匙盐，抓、摔至略有黏稠，用水洗去黏液，以纸巾擦干 (此程序让虾脆嫩)，再加些许盐、黑胡椒粉、料酒、太白粉，拌匀备用。
2. 蛋打散，Panko 面包粉放一盘。
3. 烤盘放上锡箔纸，喷上 oil spray，预热烤箱 450 度 F。
4. 虾加上入面粉，一颗一颗虾沾蛋汁、裹上 Panko 面包粉，放在烤盘上。
5. 全部弄完之后，上面再喷上 oil spray，放入烤箱，烤 10 分钟之后翻面，再烤 5 分钟，上面再撒上椒盐即成。

注：此食谱是使用烤箱，可避免油烟，炸虾吸的油也较少，较为健康。