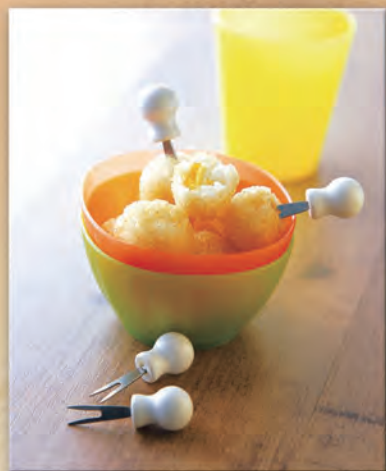


# 素食雅集

70

## 炸起士球 3人份

提供：雅書堂 主廚：邱寶鈞



材 料：白飯1碗、起士球5顆、芒果乾20公克

調味料：鹽1小匙

作 法：

- 1 起士球每個對切一半，芒果乾切碎待用。
- 2 白飯冷熱皆可，加鹽調味後分成10等份。
- 3 取1份白飯，用手輕輕壓扁，再把半顆起士球及少許芒果乾放在中間，包裹起來，搓成丸子狀。
- 4 燒熱半鍋油至130°C，放入做好的起士球，先用中火炸至表面有結硬皮後轉小火繼續炸，待起士球浮起來時，開大火，將整顆起士球炸至金黃色即可撈出，滴乾油後排盤食用。

### 美味米食小妙招

- 1 炸的時候將起士球外表炸至結皮後再轉小火炸，裡面的起士球才會溶化，最後起鍋前再開大火，是要將油逼出，吃起來口感才不會油膩。
- 2 也可用隔夜的白飯。
- 3 若不喜歡芒果甜味，可換成海苔口味，味道也不錯喔！

