

青瓜饼

👤 4 人份

🕒 25 分钟

用料

- | | |
|-------------|----------|
| 2 中只 青瓜, 锤丝 | ½ 杯量 面粉 |
| 1 茶匙 盐 | ½ 茶匙 烘培粉 |
| 2 只 青葱, 切细丝 | 盐少许 |
| 1 只 鸡蛋, 打蛋液 | |

步骤

1. 青瓜拌盐在滤盆中 水 10 分钟, 挤干水分后用厨房纸擦干。
2. 中型盆中盛入青瓜、青葱、鸡蛋、面粉和烘培粉, 拌均。
3. 大煎锅中火加热. 锅热后锅内底抹油. 加入 ¼ 杯量的青瓜, 团成圆形。
4. 煎至边缘成型 (约 3-4 分钟) 后翻面再煎 3 分钟, 或知道青瓜饼全熟。
5. 出锅后用厨房纸吸出表面多余的油即可食用!

FRESH COOKING AT
BITES ESSEX MARKET



小贴士

- 煎好的青瓜饼可于 200 华氏度的烤箱中暂时保温直到食用。
- 青瓜饼上盖上一小点酸奶或低脂奶油味道更佳。
- 青瓜可用任何其他夏季当即蔬菜取代!

@ESSEXMARKET

TAG YOUR RECIPES!



#FRESHBITES

青瓜饼