

洋蔥牛肉薯餅

材料：

120 克 免治牛肉

2 個薯仔

1/2 個洋蔥

調味料：

4 湯匙 麵粉

少許鹽和胡椒

醃料：

1/2 茶匙 糖

2 茶匙 生粉

1 茶匙 生抽

2 茶匙 橄欖油

少許胡椒

1 隻 蛋黃

烹調方法：

1. 把洋蔥切粒，備用。
2. 把免治牛肉加醃料，再加洋蔥粒拌勻。
3. 把薯仔去皮刨絲，浸水後搾乾水，加調味料，和牛肉拌勻。
4. 把 1 湯匙的牛肉薯蓉放在加了油的鑊內，以中火煎香，翻轉另一面，略壓扁，煎至金黃色，上碟，再煎餘下的薯餅。

營養價值：

薯仔 – 含蛋白質、維生素 C、維生素 B6、鉀、鎂、銅、鐵、纖維

牛肉 – 含蛋白質、鐵質

洋蔥 – 含維生素 C、維生素 B6、鎂、纖維

份量：6 人