

生ホッケで

ポルトガル風コロツケ

- *材料* 3人分
- ・生ホッケ 1尾 (正味 200g)
- ・じゃが芋 2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・オリーブ油 大さじ1/2杯
- ・白ワイン又は料理酒 大さじ1杯
- ・おろしにんにく 小さじ1/2杯
- ・卵 1個
- ・きざみパセリ 大さじ1杯
- ・塩 小さじ1/4
- ・コショウ 少々
- ・揚げ油



1人分 296 Kcal 塩分 0.7 g



作り方

- 1・ホッケは3枚おろしにし、皮と骨をとり3cm位の幅に切る
- 2・1に白ワインかけ馴染ませる
- 3・じゃが芋は皮を剥き12等分に切る。耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで600wで6分加熱する → 柔らかくなったら潰しておく
- 4・玉ねぎをみじん切りにする
- 5・フライパンを熱しオリーブ油でホッケを炒めながら細かくほぐし (小骨を取りながら) 火が通ったら玉ねぎを加え軽く炒める
- 6・3に5を加え、溶き卵、おろしにんにく、塩、コショウ、パセリを加えよく混ぜる
- 7・油を熱し、6をスプーンで成形し180℃の油できつね色になるまで揚げて出来上がり♪

