



金枪鱼饼（供四人食用）

Tuna Patties (Serves 4)

原料

3 只土豆（中等大小）（切碎）

425克金枪罐头鱼（滤干水分）

1 只洋葱（切碎）

1 只大鸡蛋

1/2 杯面包屑

420克豌豆和胡萝卜罐头（滤干水分）

125克玉米粒罐头（滤干水分）

1 汤匙面粉

1 汤匙食用油（未提供）

适量胡椒和盐（未提供）

所需厨具

中号炖锅

中号平底锅

木勺

大碗

铲子

土豆捣碎器

厨刀

切菜板

汤匙

量杯

配餐方案

餐食中如需添加额外蔬菜，您可以切/擦碎并在混合料中加入下列食材：

- 1 根胡萝卜
- 1 根西葫芦（挤干水分）

地瓜泥可用来替换土豆泥。

制作方法

1. 中号炖锅中沸水煮土豆。土豆煮软后，滤干水分，然后用土豆捣碎器将土豆捣成泥，放置5至10分钟降温。
2. 金枪鱼滤干水分，放置于一只大碗内。加入切碎的洋葱、土豆泥、鸡蛋、面粉和胡椒，拌匀（可用干净的手搅拌）。
3. 将混合物揉成12个中等大小的丸子，逐个压成饼，再滚上面包屑。
4. 平底锅放入一半的油加热。一锅放上6个鱼饼，小火煎一面（大约5至10分钟），待颜色呈金黄色后再次轻轻压平鱼饼，翻面煎另外一面（大约5分钟）。
5. 煎好的鱼饼放入烤箱（小火或中火）保温，同时继续煎剩下的鱼饼（在煎下一锅前再加一点油）。
6. 炖锅内加热豌豆、胡萝卜和玉米粒，加水而且水应没过所有食材。煮好后，滤干水分后搭配金枪鱼饼一起上桌。

如需详情：

电话08 8351 1136或邮件 reception@foodbanksa.org.au