



마늘종튀김



<https://recipe.io.kr>

마늘종튀김

재료 (4인분 기준)

- **주재료:** 마늘종 300g, 참치통조림 1통, 홍고추 4개, 돼지고기 400g, 표고버섯 4장, 당근 1개, 달걀 2개, 밀가루 1 1/2컵, 빵가루 1컵, 치커리 1잎, 라디쉬 1개
- **양념:** 소금, 후추, 참기름, 튀김기름

조리 방법

1. **재료 손질:** 마늘종은 연한 것으로 골라 소금물에 파랗게 데친 후 적당한 길이로 썹니다. 당근도 마늘종과 같은 굵기로 썰어 데쳐 놓습니다.
2. **고기 준비:** 돼지고기는 넓적하게 썰어 칼집을 넣은 뒤 소금, 후추로 밑간하고 한면에 밀가루를 뿌립니다. 표고버섯은 굵게 채 썹니다.
3. **고기말이 튀김:** 밀가루 뿌린 고기에 마늘종, 당근, 표고버섯을 가지런히 놓고 김밥처럼 말아 꼬치로 고정합니다. 밀가루, 달걀물, 빵가루를 차례로 묻혀 기름에 바삭하게 튀긴 후 어슷하게 썹니다.
4. **참치튀김:** 큰 그릇에 마늘종, 어슷 썬 홍고추, 기름 뺀 참치를 담습니다. 달걀 푼 밀가루 반죽에 소금, 후추로 간을 하여 되직하게 섞은 뒤, 한 숟가락씩 떠서 튀김 기름에 바삭하게 튀겨냅니다. 접시에 치커리와 라디쉬를 곁들여 담아냅니다.

Deep-fried Garlic Scapes (with Pork Rolls and Tuna Fritters)

Ingredients (4 servings)

- **Main:** 300g Garlic scapes, 1 can Tuna, 4 Red chilies, 400g Pork, 4 Shiitake mushrooms, 1 Carrot, 2 Eggs, 1 1/2 cups Flour, 1 cup Breadcrumbs, 1 leaf Chicory, 1 Radish
- **Seasoning:** Salt, pepper, sesame oil, frying oil

Instructions

1. **Prep Scapes:** Blanch garlic scapes in salted water and cut into pieces. Blanch sliced carrots similarly.
2. **Prep Pork/Mushrooms:** Slice pork into thin sheets, score, season with

salt/pepper, and dust with flour. Shred shiitake mushrooms finely.

3. **Pork Rolls:** Place scapes, carrots, and mushrooms on the pork, roll up, secure with a skewer. Coat with flour, egg, and breadcrumbs, then deep-fry until crispy. Slice diagonally.
4. **Tuna Fritters:** Mix garlic scapes, sliced red chili, and drained tuna in a bowl with flour, egg, salt, and pepper to make a thick batter. Drop spoonfuls into hot oil and fry until crispy. Serve with chicory and radish.

蒜苗炸物

材料 (4人份)

- **主料：** 蒜苗 300g、鮪魚罐頭 1罐、紅辣椒 4個、豬肉 400g、香菇 4朵、胡蘿蔔 1個、雞蛋 2個、麵粉 1 1/2杯、麵包粉 1杯、菊苣 1片、櫻桃蘿蔔 1個
- **調味：** 鹽、胡椒、香油、炸油

烹調步驟

1. **處理蔬菜：** 蒜苗汆燙後切段；胡蘿蔔切同樣粗細並汆燙。
2. **準備肉與香菇：** 豬肉切薄片劃刀，撒鹽與胡椒，並拍上一層麵粉。香菇切細絲。
3. **豬肉捲：** 將蒜苗、胡蘿蔔、香菇包入豬肉捲起，用竹籤固定。依序裹上麵粉、蛋液、麵包粉，炸至酥脆後斜切。
4. **鮪魚餅：** 將蒜苗、紅辣椒圈、鮪魚混入蛋麵糊中（加鹽、胡椒調味），用湯匙舀入熱油中炸至金黃。配上菊苣與櫻桃蘿蔔裝盤。

蒜苗炸物

材料 (4人份)

- **主料：** 蒜苗 300g、金枪鱼罐头 1罐、红辣椒 4个、猪肉 400g、香菇 4朵、胡萝卜 1个、鸡蛋 2个、面粉 1 1/2杯、面包粉 1杯、菊苣 1片、樱桃萝卜 1个
- **调味：** 盐、胡椒、香油、炸油

烹调步骤

1. **处理蔬菜：** 蒜苗汆烫后切段；胡萝卜切同样粗细并汆烫。
 2. **准备肉与香菇：** 猪肉切薄片划刀，撒盐与胡椒，并拍上一层面粉。香菇切细丝。
 3. **猪肉卷：** 将蒜苗、胡萝卜、香菇包入猪肉卷起，用竹签固定。依序裹上面粉、蛋液、面包粉，炸至酥脆后斜切。
 4. **金枪鱼饼：** 将蒜苗、红辣椒圈、金枪鱼混入蛋面糊中（加盐、胡椒调味），用汤匙舀入热油中炸至金黄。配上菊苣与樱桃萝卜装盘。
-

ニンニクの芽の揚げ物

材料 (4人前)

- **主材料：** ニンニクの芽 300g、ツナ缶 1缶、赤唐辛子 4本、豚肉 400g、椎茸 4枚、人参 1本、卵 2個、小麦粉 1.5カップ、パン粉 1カップ、チコリ 1枚、ラディッシュ 1個
- **調味料：** 塩、胡椒、ごま油、揚げ油

作り方

1. **下準備：** ニンニクの芽と人参を茹でて適当な長さに切ります。
2. **肉の準備：** 豚肉は薄切りにして切れ目を入れ、塩・胡椒で下味をつけ、片面に小麦粉をまぶします。椎茸は細切りにします。
3. **肉巻き揚げ：** ニンニクの芽、人参、椎茸を豚肉で巻いて串で固定します。小麦粉、卵、パン粉を付けて油で揚げ、斜めに切ります。

4. **ツナ揚げ:** ボウルにニンニクの芽、小口切りの赤唐辛子、油を切ったツナ、卵、小麦粉、塩、胡椒を混ぜ、スプーンで油に落として揚げます。チコリとラディッシュを添えて完成。
-

Frittierte Knoblauchsprossen

Zutaten (4 Portionen)

- **Hauptzutat:** 300g Knoblauchsprossen, 1 Dose Thunfisch, 4 rote Chilis, 400g Schweinefleisch, 4 Shiitake-Pilze, 1 Karotte, 2 Eier, 1 1/2 Tassen Mehl, 1 Tasse Semmelbrösel, 1 Chicorée-Blatt, 1 Radieschen
- **Würzung:** Salz, Pfeffer, Sesamöl, Frittieröl

Zubereitung

1. **Vorbereitung:** Knoblauchsprossen und Karotten blanchieren und in passende Stücke schneiden.
 2. **Fleisch:** Schweinefleisch in dünne Scheiben schneiden, leicht einschneiden, mit Salz/Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Shiitake in feine Streifen schneiden.
 3. **Rollen:** Sprossen, Karotten und Shiitake in das Fleisch einrollen und fixieren. In Mehl, Ei und Semmelbröseln wenden, goldbraun frittieren und schräg aufschneiden.
 4. **Thunfisch-Fritters:** Knoblauchsprossen, Chili und Thunfisch mit Eier-Mehl-Teig (Salz/Pfeffer) mischen. Esslöffelweise in heißes Öl geben und knusprig ausbacken. Mit Chicorée und Radieschen servieren.
-

Beignets de pousses d'ail

Ingrédients (4 portions)

- **Base:** 300g de pousses d'ail, 1 boîte de thon, 4 piments rouges, 400g de porc, 4 shiitakes, 1 carotte, 2 œufs, 1,5 tasse de farine, 1 tasse de chapelure, 1 feuille de chicorée, 1 radis
- **Assaisonnement:** Sel, poivre, huile de sésame, huile pour friture

Préparation

1. **Préparation:** Blanchissez les pousses d'ail et les carottes, coupez en morceaux.
 2. **Viande:** Tranchez le porc finement, incisez, assaisonnez et farinez. Hachez les shiitakes.
 3. **Roulés:** Enroulez les pousses, carottes et shiitakes dans la viande, fixez. Pansez (farine, œuf, chapelure) et faites frire. Tranchez en biais.
 4. **Beignets au thon:** Mélangez pousses d'ail, piment, thon égoutté avec pâte à beignets (farine/œuf/sel/poivre). Faites frire des cuillerées dans l'huile chaude. Servez avec chicorée et radis.
-

Brotes de ajo fritos

Ingredientes (4 porciones)

- **Principal:** 300g de brotes de ajo, 1 lata de atún, 4 chiles rojos, 400g de cerdo, 4 setas shiitake, 1 zanahoria, 2 huevos, 1 1/2 tazas de harina, 1 taza de pan rallado, 1 hoja de achicoria, 1 rábano
- **Sazón:** Sal, pimienta, aceite de sésamo, aceite para freír

Preparación

1. **Preparación:** Escalde los brotes de ajo y las zanahorias y corte en trozos.
 2. **Carne:** Corte el cerdo en rodajas finas, haga cortes, sazone y enharine un lado. Corte las shiitake en tiras.
 3. **Rollitos:** Enrolle los brotes, zanahorias y shiitake en la carne y fije. Empane (harina, huevo, pan rallado) y fría. Corte en diagonal.
 4. **Tortitas de atún:** Mezcle brotes, chiles, atún escurrido con masa (harina/huevo/sal/pimienta). Fría cucharadas en aceite caliente. Sirva con achicoria y rábano.
-

Жареные чесночные стрелки (фри)

Ингредиенты (4 порции)

- **Основное:** 300г чесночных стрелок, 1 банка тунца, 4 красных чили, 400г свинины, 4 гриба шиитаке, 1 морковь, 2 яйца, 1,5 стакана муки, 1 стакан панировочных сухарей, 1 лист цикория, 1 редис

- **Приправы:** Соль, перец, кунжутное масло, масло для фритюра

Приготовление

1. **Подготовка:** Бланшируйте чесночные стрелки и морковь, нарежьте на кусочки.
2. **Мясо:** Нарежьте свинину тонкими ломтиками, сделайте надрезы, приправьте и присыпьте мукой. Шиитаке мелко нарежьте.
3. **Рулетики:** Заверните начинку (стрелки, морковь, шиитаке) в свинину, закрепите. Запанируйте (мука, яйцо, сухари) и обжарьте во фритюре. Нарежьте по диагонали.
4. **Оладьи с тунцом:** Смешайте стрелки, чили, тунец с тестом (мука/яйцо/соль/перец). Обжаривайте столовыми ложками в горячем масле до хруста. Подавайте с цикорием и редисом.

