



미트고로케



<https://recipe.io.kr>

미트고로케

재료

쇠고기다진것 50g, 양파 1/4개, 감자 2개, 소금 약간, 후추, 밀가루, 달걀물, 빵가루, 튀김기름

조리방법

- **감자 손질:** 감자는 껍질을 벗기고 씻어 삶은 뒤, 익으면 물을 따라내고 뜨거울 때 체에 내린다.
 - **고기 및 양파 볶기:** 쇠고기는 프라이팬에 볶은 후 다지고, 양파도 다져서 볶는다.
 - **반죽 및 성형:** 체에 내린 감자에 볶은 쇠고기와 양파, 소금, 후추를 넣고 맛을 낸 후 똑같이 등분하여 둥글게 빚는다.
 - **튀기기:** 빚은 반죽에 밀가루, 달걀물, 빵가루를 차례로 묻힌 뒤, 기름에 살짝 튀겨낸다. (숙 재료가 이미 익은 상태이므로 빵가루가 황금색으로 먹음 직스럽게 색이 나면 건진다.)
-

Meat Croquette

Ingredients

50g Ground beef, 1/4 Onion, 2 Potatoes, A pinch of salt, Pepper, Flour, Egg wash, Breadcrumbs, Frying oil

Instructions

- **Prep Potatoes:** Peel and wash potatoes, boil until cooked, drain water, and mash through a sieve while hot.
- **Cook Beef & Onion:** Stir-fry the ground beef in a pan and mince it; chop and stir-fry the onion as well.
- **Mix & Shape:** Combine the mashed potatoes, cooked beef, onion, salt, and pepper. Mix well, divide into equal portions, and shape into round balls.
- **Coat & Fry:** Coat each ball in flour, egg wash, and breadcrumbs, then quick-fry in hot oil. (Since the fillings are already cooked, remove them as soon as the breadcrumbs turn a golden brown.)

肉可樂餅

材料

牛絞肉 50g, 洋蔥 1/4個, 馬鈴薯 2個, 鹽少許, 胡椒, 麵粉, 蛋液, 麵包粉, 炸油

烹調步驟

- **處理馬鈴薯：**馬鈴薯去皮洗淨煮熟，倒掉水分趁熱過篩成泥。
- **炒肉與洋蔥：**牛肉放入平底鍋炒熟後剁碎，洋蔥切碎炒熟。
- **混合成型：**將馬鈴薯泥加入炒好的牛肉、洋蔥、鹽與胡椒調味，均等分割後捏成圓球狀。
- **裹粉油炸：**依序沾上麵粉、蛋液與麵包粉，入油鍋稍微炸過即可。(因內餡皆已熟透，只要炸至麵包粉呈金黃色即可撈出。)

肉可乐饼

材料

牛绞肉 50g, 洋葱 1/4个, 马铃薯 2个, 盐少许, 胡椒, 面粉, 蛋液, 面包粉, 炸油

烹调步骤

- **处理马铃薯：**马铃薯去皮洗净煮熟，倒掉水分趁热过筛成泥。
- **炒肉与洋葱：**牛肉放入平底锅炒熟后剁碎，洋葱切碎炒熟。
- **混合成型：**将马铃薯泥加入炒好的牛肉、洋葱、盐与胡椒调味，均等分割后捏成圆球状。
- **裹粉油炸：**依序沾上麵粉、蛋液与面包粉，入油锅稍微炸过即可。(因内馅皆已熟透，只要炸至面包粉呈金黄色即可捞出。)

ミートコロッケ

材料

牛ひき肉 50g, 玉ねぎ 1/4個, じゃがいも 2個, 塩少々, 胡椒, 小麦粉, 溶き卵, パン粉, 揚げ油

作り方

- **じゃがいもの下準備:** じゃがいもは皮をむいて洗い、茹でてから水気を切り、熱いうちに裏漉しする。
- **肉と玉ねぎを炒める:** 牛ひき肉をフライパンで炒めて細かく刻み、玉ねぎもみじん切りにして炒める。
- **混ぜて成形:** 裏漉したじゃがいもに炒めた牛肉と玉ねぎ、塩、胡椒で味付けし、同じ大きさに分けて丸く形を整える。
- **揚げる:** 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、油でさっと揚げる。(中身はすでに火が通っているので、パン粉が黄金色に美味しそうな色がついたら取り出す。)

Fleisch-Krokette (Meat Croquette)

Zutaten

50g Rinderhackfleisch, 1/4 Zwiebel, 2 Kartoffeln, eine Prise Salz, Pfeffer, Mehl, verquirltes Ei, Paniermehl, Frittieröl

Zubereitung

- **Kartoffeln vorbereiten:** Kartoffeln schälen, waschen, weich kochen, das Wasser abgießen und noch heiß durch ein Sieb drücken.
- **Fleisch & Zwiebel anbraten:** Rinderhackfleisch in einer Pfanne anbraten und hacken; Zwiebel ebenfalls fein hacken und anbraten.
- **Mischen & Formen:** Kartoffelpüree mit gehacktem Rindfleisch, Zwiebel, Salz

und Pfeffer vermengen, in gleich große Portionen teilen und zu Bällchen formen.

- **Panieren & Frittieren:** Nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden und kurz in heißem Öl ausbacken. (Da die Füllung bereits gar ist, herausnehmen, sobald das Paniermehl goldbraun ist.)
-

Croquette de viande

Ingrédients

50g Bœuf haché, 1/4 Oignon, 2 Pommes de terre, Une pincée de sel, Poivre, Farine, Œuf battu, Chapelure, Huile de friture

Préparation

- **Préparer les pommes de terre:** Épluchez et lavez les pommes de terre, faites-les bouillir, égouttez l'eau et réduisez en purée à travers un tamis pendant qu'elles sont chaudes.
 - **Cuire la viande et l'oignon:** Faites sauter le bœuf haché dans une poêle puis hachez-le ; hachez et faites sauter l'oignon.
 - **Mélanger et façonner:** Mélangez la purée avec le bœuf, l'oignon, le sel et le poivre, divisez en portions égales et formez des boules rondes.
 - **Paner et frire:** Enrobez de farine, d'œuf battu et de chapelure, puis faites frire rapidement. (Comme la farce est déjà cuite, sortez-les dès que la chapelure est bien dorée.)
-

Croqueta de carne

Ingredientes

50g Carne de vacuno picada, 1/4 Cebolla, 2 Patatas, Una pizca de sal, Pimienta, Harina, Huevo batido, Pan rallado, Aceite para freír

Preparación

- **Preparar patatas:** Pele y lave las patatas, hiérvalas hasta que estén tiernas, escurra el agua y páselas por un tamiz mientras estén calientes.
- **Cocinar carne y cebolla:** Saltee la carne picada en una sartén y píquela; pique y saltee la cebolla también.

- **Mezclar y dar forma:** Combine el puré de patata con la carne, la cebolla, la sal y la pimienta, divida en porciones iguales y forme bolas redondas.
 - **Empanar y freír:** Pase cada bola por harina, huevo batido y pan rallado, y fría en aceite caliente. (Como el relleno ya está cocido, sáquelas en cuanto el pan rallado esté dorado).
-

Мясной крокет

Ингредиенты

50г Говяжий фарш, 1/4 Луковицы, 2 Картофеля, Щепотка соли, Перец, Мука, Взбитое яйцо, Панировочные сухари, Масло для фритюра

Приготовление

- **Подготовка картофеля:** Очистите и вымойте картофель, отварите до готовности, слейте воду и протрите горячим через сито.
- **Обжарка мяса и лука:** Обжарьте говяжий фарш на сковороде и измельчите; мелко нарежьте и обжарьте лук.
- **Формовка:** Смешайте картофельное пюре с мясом, луком, солью и перцем, разделите на равные части и сформируйте круглые шарики.
- **Панировка и обжарка:** Обваляйте в муке, яйце и сухарях, затем быстро обжарьте в масле. (Поскольку начинка уже готова, вынимайте, как только сухари приобретут золотистый цвет.)

