

脆皮豆渣牛肉丸子

自从买了豆浆机，就经常和豆浆，打豆浆剩下的豆渣扔了太可惜，换个花样做丸子吃也很不错哦！

原料：

- 1 磅新鲜牛肉末（约 454 克）
- 1 杯豆渣
- 2 个鸡蛋
- 1 茶勺洋葱粉（onion powder）
- 0.5 茶勺牛至叶子碎（dried oregano）
- 1 茶勺干欧芹碎（dried parsley）
- 1 茶勺干红辣椒碎
- 0.5 茶勺煎牛排用的混合香料（grill spice）
- 1 杯全麦面包糠
- 1/4 茶勺现磨的黑胡椒末
- 盐适量
- 1 杯面粉



做法：

牛肉末，豆渣，1 个鸡蛋，洋葱粉，牛至叶子碎，干欧芹碎，辣椒碎，香料，黑胡椒末和盐，放到一个大碗里，混合均匀，分别搓成一个个的小丸子。

另取 3 个小碗，一个小碗内放入面粉，一个放面包糠，一个把鸡蛋打入，搅匀。

丸子们先在面粉碗里滚一圈，裹上面粉，然后裹一层蛋液，接着再滚上一层面包糠，放到喷以油的烤盘里，然后用喷油壶在丸子身上薄薄的喷一层油。

送入预热到 400F/约 204 度的烤箱，烤 15 分钟左右，或者到丸子表面金黄了为止。

一下子吃不完的丸子，可以喷了油以后就放冰箱冻起来，下次吃的时候再拿出来烤熟即可。