



Patty-on-stick

Preparation time : 15 minutes
Cooking time : 15 minutes

Ingredients (Serves 10-15 children)

Minced skinless chicken	500 grams
Egg* - beaten	1 large
Onion - peeled	1 ½ medium
Garlic - peeled	5 cloves
Ginger - peeled	1 piece (3 inch)
Big green chilli - seeds removed (optional)	1 large
Fresh parsley - chopped finely	3 tablespoons
Breadcrumbs	1 cup
Mild curry powder or tandoori masala (optional)	1 heaped teaspoon
Salt	¾ teaspoon
Oil*	2 tablespoons
Ice-cream stick	10-15

* Choose products with the Healthier Choice Symbol

Preparation Method

1. Grind or pound ginger, garlic, onions and green chilli into a paste
2. Mix the paste with minced chicken, egg, bread crumbs, parsley, curry powder and salt
3. Divide the mixture into 10-15 equal portions. Shape and flatten each portion around half the ice-cream sticks
4. Pan-fry the patties with oil
5. Serve

Do You Know. . .

Herbs and spices such as parsley, onions, garlic, curry powder and pepper can enhance a dish's flavour without increasing its salt content.

肉饼棒

准备时间：15 分钟
烹调时间：15 分钟

材料（供 10-15 儿童）

去皮鸡肉碎	500 克
蛋 - 打散*	1 粒（大）
洋葱 - 去皮	1 ½（中）
蒜头 - 去皮	5 粒
姜 - 去皮	1 片（3 寸）
大青椒 - 去籽（非必要）	1 个（大）
洋香菜 - 切碎	3 汤匙
面包碎	1 杯
少辣咖喱粉或印度香料（非必要）	1 茶匙（满）
盐	¾ 茶匙
油*	2 汤匙
雪糕棒	10-15 支

* 选用有「较健康选择标志」（HCS）的产品

烹调方法

1. 把姜、蒜头、洋葱和青椒磨碎并混合成糊状
2. 加入鸡肉碎、蛋、面包碎、洋香菜、咖喱粉和盐，搅匀
3. 把混合物平均分成10-15份。用手拿着雪糕棒的一端，然後把鸡肉调料包着雪糕棒的另一端并按平
4. 用油把肉饼煎熟
5. 上菜

你知道吗. . .

香草和香料如洋香菜、洋葱、蒜頭、咖喱粉和胡椒粉可增加菜式的味道而不会增加其盐份。