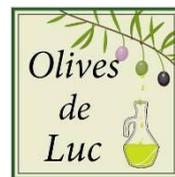


Loup à la chapelure provençale

白身魚のフロヴァンス風パン粉焼き



(株)オリーブドゥリュック
Luc DOUMENGE

材料(4人分)

スズキなど白身魚	4切
	1切約70~80g
塩こしょう	少々
オリーブオイルEXV	16cc
タップナードノアール(黒)	24g
プロヴァンス風パン粉	100g
パン粉(ドライ)	30g
セミドライトマト	20g
にんにくペースト	18g (小さじ1)
ブーケプロヴァンサル	23g (大きじ1)
シードルヴィネガーマスタード粒	6g
オリーブオイルEXV	17cc (大きじ1.5)
フレッシュパセリ	9g (ドライ2~3g)



作り方

① 魚の切り身に塩こしょうをする。(スズキの他にも鯛、金目鯛、むつ、鮭などの魚でも作れます)

② オーブン板にクッキングシートをしき、オリーブオイルを塗る。

③ 魚の切り身にタップナードをぬる。(1切につき16g)



④ 魚の切り身をオーブン板にのせ、パン粉をまんべんなく(約7~8mmの厚さ=約25g)のせる。

⑤ 220℃に温めたオーブンでアルミホイルをかぶせのまま5分間加熱する。5分たったならアルミホイルを取り除いて3分加熱して仕上げる。



かき・ムール貝のプロヴァンスパン粉焼き(ほたて貝でもできます)

➡エビ

