

Légumes à la Provençale

野菜のフロヴァンス風グリル



(株)オリーブドゥリュック
Luc DOUMENGE



材 料

ズッキーニ (5cm にカット)
 トマト (1/2 にカット)
 塩・コショウ

<下準備> ズッキーニは5cm にカットし、塩をかけ少しおく。
 出てきた水分をペーパーなどで取り除く。
 トマトは1/2 にカットし、塩・コショウをしておく。

プロヴァンス風ソース

EXV オリーブオイル	20g	<オリーブ ドゥ リュック>
にんにくペースト	20g	<オリーブ ドゥ リュック>
バジリコペースト	20g	<オリーブ ドゥ リュック>

作り方

1. 下準備した野菜にソースを塗る。
2. 天板にオーブンシートを敷き、オリーブオイルをかけ、①をのせる。
3. 予熱したオーブンで焼く。<240℃、約 15 分間>

*温度、時間は使用するオーブンにより調節してください。



同じ作り方でなす (縦に斜め1/3カット)
 または豚肉などでも出来ます。

粉チーズ、ピザチーズをかけても↓



↑チキンのパン粉焼きとクスクス

