

Loup à la chapelure provençale

白身魚のプ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
塩・コショウ		少々
オリーブオイル EXV		16cc
タップナードノール(黒)		24g
プロヴァンス風パン粉		100g
パン粉(乾燥)		30g
セミドライマト		20g
にんにくペースト	小さじ1	6g
ブーケプロヴァンサル	大さじ1	12g
シードルヴィネガーマスタード粒		6g
オリーブオイル EXV	大さじ1.5	17cc
生パセリ		9g
(ドライパセリ	2~3g)	

※生パン粉を使用する場合は、パン粉を40g増やし、オリーブオイルは12cc減らしてください

作り方

- 1 魚の切り身に塩こしょうする。(スズキの他にも鯛、

金目鯛、おつ、鮭などの魚でも作れます) トマトは1/2にカットし、塩・コショウをしておく。

- ② オーブン板にクッキングシートをひき、オリーブオイルを塗る。
- ③ 魚の切り身にタップナードを塗る(一切れにつき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℃にあたためたオーブンでアルミホイルをかぶせたまま5分間加熱、アルミホイルを取り除いて3分間加熱して仕上げる。

