

白身魚のポワレ サフランオイルとトマトフォンデュ



サフランの黄色とトマトの赤が目には鮮やかな一皿です。
サフランの優雅な香り漂うオイルで魚料理をメイン料理に！

🍷 材料 (1人分)

白身魚…120g

塩…少々

GABAN® ホワイトペッパー荒挽…少々

GABAN® オリーブオイルEXバージン
…10ml

キャベツ…30g

トマトフォンデュ…15g

サフランオイル…15ml

●サフランオイル

GABAN® サフランホール…0.3g

水…10ml

GABAN® ブラックペッパーホール…2g

GABAN® オリーブオイルEXバージン
…90ml

●トマトフォンデュ

にんにく(みじん切り)…2g

トマト(1cm角)…230g

GABAN® オリーブオイルEXバージン
…5ml

塩…少々

🍲 レシピ (所要時間:30分※)

- ① ブラックペッパーホールは粗めに砕いておく。
- ② 小さい耐熱容器にサフランホール、①、水を入れて色が出るまでおき、レンジアップして温め、漉しておく。
- ③ ②を小鍋に入れて火にかけ、オリーブオイルを少しずつ加えて混ぜる。
- ④ 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、きつね色になったらトマトを入れて水分がなくなるまで炒め、塩で味を調える。
- ⑤ キャベツはざく切りにし、ゆでておく。
- ⑥ 白身魚に塩・ホワイトペッパー荒挽をふり、熱したフライパンにオリーブオイルをひいて焼く。
- ⑦ 器に⑤、⑥を盛り付け④を乗せ、③をかける。

※サフランの色を出す時間は含みません。