

ケシの実パンのクルトン付きアンコウの煮込み



調理時間: 25 min.

難易度: 難易度中

原材料 (4人)

● 原材料

- パッサータディポモドーロ (裏ごしトマト) トマトピューレ 700g 400 g
- ニンニク ひとかけ
- スパークリングワイン 100g
- エキストラバージンオリーブオイル 20g
- 塩 適量
- 塩抜きしたケイパー 80g
- けしの実 10g
- けしの実のパン 8枚
- アンコウ 捌いて薄切りに切ったもの 400g
- 胡椒 適量

このレシピに使用された材料:



下準備

1. テフロン加工のフライパンにオリーブオイル少々と、ニンニクひとかけを入れて香りを立たせます。そこに薄切りに切ったアンコウを加え、表面に火を入れ、ケイパーとけしの実を加えます。そこにスパークリングワインを加えてアルコールをとばします。
2. ポミのカットトマトを加え、約15分煮込みます。
3. 深いお皿にアンコウ煮込みとたっぷりのソースをよそい、別にトーストしておいたけしの実のパンを添えて出来上がり。