

YOKO DESIGN KITCHEN

Grilled Fish w/ Herb Bread Crumbs

ハーブ入りパン粉乗せ魚のグリル

とても簡単で、困った時に重宝するレシピです。味付けがこのパン粉だけになるので、魚は塩・胡椒で味をしっかりつけます。また使用する魚によって出来上がりがかなり違ってくるので、色々試してみましよう。

ハーブの種類を変えたり、レモンの皮を入れたり入れなかったり、スパイスを加えたりと、パン粉自体のアレンジも可能です。



Ingredients

4人分

1 - 1 1/2 lb	好みの魚 (タラ、鯖、ブルーフィッシュ、サーモン・・・)
	[ハーブ入りパン粉]
2 T	バター
2 片	ニンニク、つぶす
240 ml = 1 C	生パン粉 OR パン
1 t	あら塩・コーシャソルト
1/2 t	胡椒
1 t	レモンの皮、すりおろす
2 T	生パセリ、みじん切り

Preparation

1. 魚にしっかりと塩・胡椒 (分量外) で味付けし、オリーブオイル (分量外) をさっと塗った鉄板に魚をおく。
2. パン粉を作る：
フライパンにバターを中火で熱し、ニンニクを加える。時々混ぜながらニンニクに焼き色をつける。火からおろし、冷ます。ニンニクを取り除く。
3. パンをフードプロセッサーかミキサーで攪拌して生パン粉を240ml作る。ボウルにパン粉を入れ、冷ましておいた1のバター (下に沈んだ茶色くなった部分があれば、一緒に) と残りの材料を加えて混ぜる。
4. 3のパン粉を魚の上にたっぷり押さえるようにして乗せ、上からオリーブオイル (分量外) を少々かける。450°F (230°C) のオーブンで、焼き色がしっかり付くまで15分前後焼く。
5. オーブンから取り出し、レモンを添えてサーブする。

YOKODESIGN.com

Instagram.com/YokoDesignKitchen

Facebook.com/YokoDesignKitchen