

カリカリガーリックと
ビーツとカリフラワーのピューレソースで

牛フィレステーキ

by Japanese Cuisine Classes Recipes

tomonese.com.au

材料

牛フィレステーキ 2人前

- 2 X 150g 牛フィレステーキ
- 1 x フレッシュビーツ
(缶詰で調理済みでもOK)
- カリフラワー(1/4 個)
- 3g 無添加かつおだし粉末
- にんにく2かけ
- オリーブオイルもしくはこめ油
- お湯
- バルサミコグレース

バルサミコ酢を煮詰めて砂糖を加えたもの

トッピング

- フェンネルの葉
*ネギやディルなどで代用可能
- ローズマリー

調理器具

ミキサー、フライパン、包丁、

トレイ

作り方

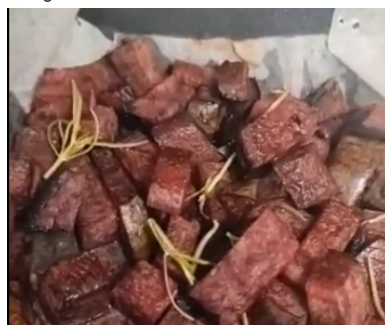
1. ビーツのピューレとカリフラワーのピューレ

にんにくの皮をむき、1mmの薄さにスライスし、大さじ5のオリーブオイルをフライパンに入れ、弱火で、ニンニクがきつね色になるまで炒めます。カリカリガーリックとニンニク油ができます。

ビーツを1cm角に切り、ニンニク油大さじ3をビーツに振りかけ、オーブン180度で30分ほど加熱します。(缶詰の場合はそのまま水を切るだけ)

それを50-100mlのお湯とビーツをミキサーにかけます。そこにバルサミコグレースを大さじ1ほど加えて、ソースの完成です。(水の量はビーツの量で調整してください)

カリフラワーは蒸すか、レンジで柔らかくして、それをミキサーに入れ、お湯 50- 100mlとだしの粉末を入れてピューレ上にします。水の量と塩気は調整してください。



PREPARATION: 15 MIN
COOKING : 20 MIN



カリカリガーリックと
ビーツとカリフラワーのピューレソースで

牛フィレステーキ

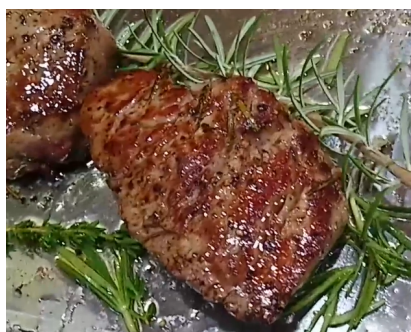
by Japanese Cuisine Classes Recipes

tomonese.com.au

作り方

2 牛フィレステーキ

常温に戻したフィレステーキの両面に、塩コショウをして、残りのガーリックオイルで両面を3分ほどこんがり焼きます。お肉の厚さと大きさもありますので、好みの焼き方で楽しんでください。できあがる直前に赤ワインやお酒、ブランデーを少し入れてフランベしてもいいと思います。焼きあがったお肉はトレイにおいて、そのまま10分はお肉を休ませます。そのあとにそぎ切りにします。



3 盛り付け

黒いプレートがあればお使いください。一番下にカリフラワーピューレをしいて、そこにスライスした牛フィレステーキを並べます。お肉の上にビーツのピューレをかけて、その上にさらにバルサミコグレイズをたらしめます。

最後にカリカリガーリックをまぶし、フェンネルの葉を載せて完成です。

