

バスク料理

バカラオ・アル・ピルピル

Bacalao al pil pil(タラのピルピルソース)

「バカラオ」とは、塩漬けたまだらのこと、「ピルピル」とは、ソースが沸騰し始めるときの音です。

バスク



～材料～(2人分)

- ・タラ 200g
- ・オリーブ油 75ml
- ・にんにく 1片
- ・鷹のつめ お好み

★ワンポイント★

余ったオリーブ油にパンをつける絶品です。

1人あたり 428 kcal P:F:C= 17 : 78 : 5

～作り方～

- ①フライパンにオリーブ油、にんにく、鷹のつめを入れ、弱火で加熱し、にんにくがきつね色になったら取り出す。
- ②タラの切り身を、皮目を下にして並べ、弱火にかける。
- ③フライパンをゆすりながら、焦げ付かないように加熱する。
- ④途中でタラの上下を返し、中まで完全に火が通ったら取り出す。
- ⑤フライパンを火から外し、残った油と水分、タラの皮から出てくるゼラチンを完全に乳化させる。
- ⑥塩味を整えたら、ソースとしてタラの上からかける。
- ⑦取り出しておいた、と鷹のつめを上から散らす。