

P · R · I · M · V · S

サルデーニャのミートロール

時間: 30分

レベル: 初級

材料

4人分

牛すね肉 8切 (各60 g)

ラード 50 g

ニンニク 2片

パセリ 1枝

PRIMVSエクストラ・ヴァージン・オリーブオイルIGP お好みで

白ワイン 大さじ3

ブロス(肉や野菜を煮出したスープ) お玉1杯

塩、コショウ お好みで



準備 20分 + 調理 10分

ミートハンマーで肉が薄くなるまでたたく。お好みで塩コショウをする。

皮をむいたニンニク、パセリ、ラードを包丁で細かく刻む。混ぜ合わせたものを少量ずつ肉に塗る。

肉をそれぞれ筒状に丸め、つまよう枝でとめる。ラード、ニンニク、パセリ細かく刻んで肉に塗る。

平鍋にPRIMVSエクストラ・ヴァージン・オリーブオイルIGPをいれ中火にかける。鍋が温まったら肉を入れ、表面に焼き色がつくまで焼く。

まんべんなく焼けたらブロスを加え、蓋をしてとろ火にする。

汁気がなくなったら蓋を取り、白ワインを加える。3-4分たったら火を止め、つまよう枝をはずして盛り付ける。