

Merluzzo e patate al forno

生タラとジャガイモのオーブン焼き



【材料】(約4人前)

生タラ 切り身で3～4切れ
ジャガイモ 中2個
ドライトマト(なくてもよい) 2切れ
オルチョサンニータ 大さじ2
レモン汁 少々
(大さじ2程- - なくてもよい)
塩 小さじ1弱
イタリアンパセリ少々

下ごしらえ

- ・ イタリアンパセリをみじん切り
- ・ レモンを絞る
- ・ ドライトマト(硬い場合はぬるま湯でもどしておく)

【作り方】

- 1) ジャガイモを5mmにスライスし1%の塩分で硬めに茹でておく
- 2) タラは水気をペーパーで取り、切り身を3等分ほどにカットし分量の塩、オルチョ、レモン汁をまわしがけし30分以上マリネしておく
- 3) ドライトマトは小さく刻む(写真参照)
- 4) 耐熱皿に茹でたジャガイモ、タラ、ドライトマトをいれ全体をよく混ぜオルチョがよく絡むようにする(オルチョが足りないようなら足す)
- 5) 190℃に熱したオーブンで約20分焼く(途中全体を崩さぬように混ぜる)
- 6) 皿に盛り、パセリを散らす

タラは一塩のものでもよい。その場合は最初の塩はなくてよい