



Cavolfiori lessati

カリフラワーのゆで方



【材料】5~6名分

カリフラワー	中1個(500g程度)
水	1ℓ
※塩(コンチェント)	10g

(ソース)

※アサクラ EVO	大さじ1強
レモン汁	少々
イタリアンパセリ	少々
にんにく	少々
※塩(コンチェント)	少々

※印はアサクラアイテム

塩はアサクラおすすめのお塩
コンチェントラートデルマーレ

YouTube/アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.215 (ダイジェスト)
vol.75 (フルレクチャー)

【つくり方】

- 1) カリフラワーは小房に分けたら水洗いする
- 2) 水を沸騰させ1%のコンチェントを入れカリフラワーを入れる
- 3) 竹串がすっと刺さるまで茹でる
- 4) ざるにあけて蒸気を四方八方より抜く
- 5) 蒸気が抜けたら耐熱皿に並べる

(ソース)

- 1) にんにくとイタリアンパセリをみじん切りする
- 2) ソース皿ににんにくとイタリアンパセリ、EVOとレモン汁そしてコンチェントを入れ混ぜる

※ソースはアサクラ CHANNEL VOL.59 万能グリーンソースを添えてもおいしい