



Cavolfiori al forno con pangrattato

カリフラワーのパン粉焼き



【材料】3～4 名分

カリフラワー	中 1 個 (動画は 500g 程度)
水	1 リットル
※コンチェントラートデルマーレ	10g
ベーコン	2 枚
シュレッドチーズなど (溶けるタイプ)	30 g (お好み)
にんにく	1 片
パン粉	カップ 1/2
※アサクラ EVO	大さじ 3～

※印はアサクラアイテム

コンチェントラートデルマーレは
アサクラおすすめのお塩

YouTube／アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.218 (ダイジェスト)
vol.76 (フルレクチャー)

【作り方】

- 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ゆでる
- 3) 竹串がすっと刺さるまで茹でる (10 分前後かかる)
- 4) 平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
- 6) ベーコンとシュレッドチーズを細かく刻み、にんにくも粗みじんにする
- 7) カリフラワーの上にベーコンとチーズを散らしにんにくも散らす
- 8) その上からパン粉をたっぷりかけてさらに EVO をまんべんなくかける
- 9) 200℃に予熱したオーブンに 15 分～上にうっすら焦げ目がつくまで焼く

※ベーコンをアンチョヴィフィレ (この量だとフィレ 3～4 切れをちぎって) に
差し替えてもおいしい