



【子牛の煮込みとポイントキャベツ】

【材料】4人分

子牛煮込み:

子牛の肉 400g

ローリエ 2枚

粗挽きマスタード 大さじ 1杯

バター 40g

ポイントキャベツ:

スライスしたポイントキャベツ 200g

バター 30g

みじん切りしたパセリ 20g

ヘーゼルナッツオイル 20ml

酢 少量

ナツメグ

【調理時間の目安】

仕込み時間: 30分

調理時間: 200分

【調理】

子牛煮込み:

真空パックに材料を入れ、真空調理器(fusionchef)56°C設定で3時間入れます。

その後、フライパンにバターを入れ子牛の表面に焼き色を付け、塩を少々ふります。

ポイントキャベツ:

真空パックにキャベツと溶かしバターとオイルを入れます。真空調理器(fusionchef)85°C設定で20分入れます。

キャベツにナツメグその他の調味料を入れ、パセリを振り掛けます。

お薦めとしてはポテトボールを添えて提供すると良いです。

レシピ提供: Heiko Antoniewicz シェフ
フュージョンシェフHP掲載レシピより和訳