



【 蛸 カリフラワーと共に 】

【材料】 6 人分

- ・ 蛸 (sous vide) : 蛸 900g
- ・ カリフラワー (sous vide) :
 - カリフラワー 400g
 - チヤイブ 1 束
- ・ 茹でたひよこ豆 200g
- ・ エクストラバージンオイル
- ・ 唐辛子 1 本
- ・ 塩・コショウ
- ・ 盛付け時のスモークパプリカ

【調理時間】 3 時間 40 分

【調理】

- ・ 蛸 (sous vide) :

蛸を真空パックに入れ、フュージョンシェフの温度を 84°C に設定し、3 時間調理します。
その後、冷ましておきます。
- ・ カリフラワー (sous vide) :

カリフラワーをカットし、塩・コショウ、エクストラバージンオイルで味を付けます。真空パックに入れ、フュージョンシェフの温度を 85°C に設定し、40 分調理します。その後、冷ましておきます。
- ・ 盛付け :

カリフラワーにひよこ豆、細かく刻んだ唐辛子、チヤイブ、塩、コショウ、エクストラバージンオイルを加えます。蛸を切り分け、スモークパプリカを振りかけます。お皿に蛸を並べ、カリフラワーとひよこ豆を盛り付けます。

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