



【 62°Cの卵とブロッコリーソース 】

【材料】

卵	6 個	ポロネギ	100g	じゃがいも	100g
ブロッコリー	300g	塩抜きのアンチョビ	30g	ベジタブルブロス	
スモークパプリカ		クルトン		エクストラバージンオイル	
塩・コショウ					

【調理】

ポロネギを小さなさいの目に切り、大さじ 1 のエクストラバージンオイルを入れた鍋でゆっくりと炒めます。

さいの目に切ったじゃがいもをポロネギに加え、ベジタブルブロスの中に浸し、10 分間煮込みます。ブロッコリーを加え、塩・コショウで味付けします。

すべての材料の調理が終わったら、すぐにアンチョビと一緒にブレンダーにかけます。

フュージョンシェフの温度を 62°C に設定し、卵を 30 分間低温調理します。

調理後ソースの上に卵を置き、スモークパプリカとクルトンを飾り、提供します。