

サーモンのフライ・マスタード風味

パン粉とチーズの衣でサクサクの食感。マスタードの風味とハーブの香りがさらにサーモンの味を引き立てます。

材料:4人分

パセリ(ローズマリー・オレガノ・タイム
なども可)大さじ2~3(みじん切り)

パン粉 カップ1

パルメザンチーズ 大さじ2

サーモン 4切

マスタード 大さじ2

塩・コショウ

白ワイン 大さじ2

オリーブオイル 大さじ4

ニンニク 2片(スライス)



作り方

- ①パセリのみじん切りとパン粉、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ②サーモンはワインを振り、塩・コショウをしてマスタードを塗り、
①をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱して、スライスしたニンニクを炒めて香りを出し、サーモンの両面をパン粉が狐色になる程度までソテーする。