



2012 10 Octobre



ブレット・ソース・シャスール Boulettes sauce chasseur

材料

○ソースの材料

- ・玉ねぎ 1個
- ・キノコや長ねぎ お好みで適量
- ・オリーブオイル 適量
- ・砂糖、酢 各大さじ2
- ・水 2カップ
- ・マスタード 適量
- ・リエージュシロップ※(洋ナシのシロップ) 大さじ2
- ※プルーンジャムで代用可能

○肉団子の材料

- ・合挽肉 500g
- ・玉ねぎ 1個
- ・卵 2個
- ・パン粉 1カップ
- ・パセリ 適量
- ・塩、こしょう 少々
- ・ナツメグ 少々
- ・小麦粉 適量
- ・バター 適量

A

○作り方

ソースの作り方

- ①玉ねぎを粗めのみじん切りにして耐熱皿に入れ、上からオリーブオイルをかけて電子レンジで3分加熱します。
- ②玉ねぎが透き通ってきたら、好みで他の具材(みじん切りにしたキノコや長ねぎなど)を加え、水、砂糖、酢を加えてさらに電子レンジで5分加熱します。
- ③その後、良く混ぜて好みでリエージュシロップやマスタードを加えて味を調えます。

肉団子の作り方

- ①Aの材料をボウルに入れて混ぜあわせませます。
- ②野球ボールより小さめのサイズで、中の空気を抜くようにして形を整えます。
- ③②の周りに小麦粉を軽くつけたら、あらかじめ熱しておいたフライパンにバターをひいて、表面に軽く焦げ色がつくくらいにローストします。
- ④食べる直前に肉団子が大皿に盛り付け、先ほどのソースをかけてラップをし、電子レンジで10分ほど加熱してアツアツをいただきます。