



牛肉のタリアータ ひよこ豆のソース

トスカーナの肉料理の定番 肉料理の多いトスカーナですが、ひよこ豆のペーストとルッコラで、たんぱく質と野菜のミネラルがたっぷりとれるヘルシー料理です。 現地のワインといえばキアンティと一緒に。

使用商品

- ひよこ豆
- バルサミック・グレイズ オリジナル

(2人分)

- 牛ロース(ステーキ用)....200g
- ひよこ豆(煮汁も使います)....1缶
- バルサミックグレイズ...適量
- オリーブオイル...適量
- 塩こしょう...少々

材
料

- ルッコラ....20g
- 粉チーズ...適量

手
順

- ① ひよこ豆を缶から取り出し煮汁とオリーブオイルでミキサーにかける。粘度はお肉につけて乗る位にして、塩こしょうで味を整える
- ② お肉は常温に戻し塩こしょうをし、ミディアムレアに焼き上げる
- ③ お肉は5分ほどアルミホイルで包み休ませる
- ④ 器にひよこ豆のソースを敷く
- ⑤ お肉は斜めにそぎ切りしソースの上に並べる
- ⑥ 上からルッコラをのせパルミジャーノチーズ、バルサミックグレイズ、オリーブオイル、ブラックペッパー、を散らして完成