

ルーミートと野菜のブロシエツト、カリフラワーのクスクスサラダ添え



クセもなく良質なお肉はスパイスやハーブの香りをまとわせてBBQ風に。シーズニングなら味付けも手軽に。スモークパプリカで風味を添えて。

🍷 材料 (2人分)

カンガルーフィレ…280g
 A [GABAN® ケバブシーズニング…11g
 GABAN® スモークパプリカパウダー…0.7g

ベルギーエシャロット、赤・黄パプリカ、
 万願寺唐がらし…適量
 GABAN® オリーブオイルEXバージン…適量

●ヨーグルトソース

プレーンヨーグルト…100g
 GABAN® ケバブシーズニング…0.6g

●カリフラワーのクスクスサラダ

カリフラワー…130g
 きゅうり…15g、トマト…20g
 ドライフルーツ、ローストナッツ…各30g
 ルッコラ…適量

GABAN® タイムホール…0.5g

塩…適量

レモン汁…15ml

GABAN® オリーブオイルEXバージン…10ml

🍲 レシピ (所要時間：50分※)

- ① ボウルにAを入れて混ぜ、3cm大に切ったカンガルーフィレを入れてもみ込み、冷蔵庫でひと晩マリネする。
- ② エシャロットは皮つきのまま縦半分に切る。パプリカ2種は3cm大に切る。万願寺唐がらしは半分の長さに切る。
- ③ ヨーグルトはなめらかになるまで混ぜ、ケバブシーズニングを加えて混ぜておく。
- ④ カリフラワーはグレーターなどで細かくしてゆでておく。きゅうり、トマト、ドライフルーツ、ナッツは5mm角に切る。ルッコラは長さ1cmに切る。
- ⑤ ボウルに④、タイム、レモン汁、オリーブオイルを入れて混ぜ、塩で味を調える。
- ⑥ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①、②をそれぞれ焼き、色どりよく串に刺す。
- ⑦ 器に⑤、⑥を盛りつけ、③を添え、お好みでスモークパプリカをふる。

※カンガルーをマリネする時間は除きます。