

Crêpinettes d'agneau, ratatouille et couscous

- TOP TRADING -
 (子羊背肉のクレープ、ラタトゥイユとクレープ)

1. (子羊背肉)

 *コトレットに切る

2.


 *軽くたたく


3. (香草入りスープ)

 *生クリーム、フレッシュハーブ、パン粉

4.


 *汁をこかす

5. (香草入りスープ)

 *合ます

6. (鶏胸肉)

 *7-ドブ0セーターにかける


7.

 *67日加える

8. (5.の川-4をたろ?)

 *k2=合PLたかす

9. (組み立てる)

 *系固脂2羊、7ル2"はさむ

10. (クレープ)

 *包み込む

11. (焼く)


 *ゆっく焼く

12. (オーブンで焼く)

 *170-200°C

13. (1-2)

 *子羊の汁を煮詰め、ミントのミルクを加える


14. (1-2)

 *玉ねぎ(みじん切り)、パン粉、トマトソース

15.

 *パン粉、スチーマー、タマネギ、油

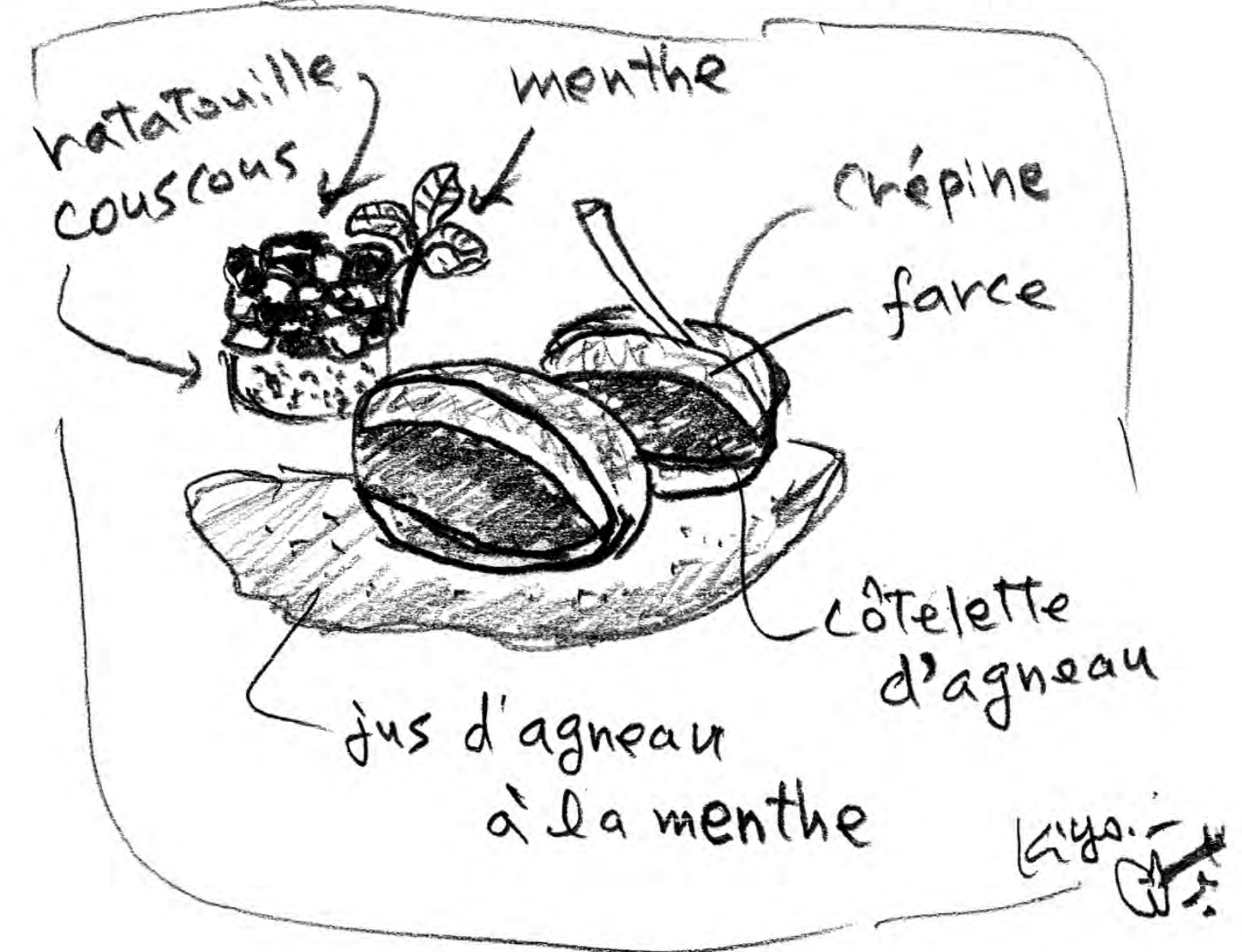
16. (ラタトゥイユ)

 *15を14に合わせる、軽く煮る

17. (クレープ)

 *熱湯、オリーブ油、S.P.、ラップで蒸らす

18.

 *ミント、レモン汁、味を調える



Kiyoko