

スズキのオーブン焼き

イタリアン メイン

材料

スズキ	1匹
玉ねぎ	2個
にんにく	3片
塩・こしょう	適量
パセリ	3~5本
オリーブ油	適量
白ワイン	適量
オレガノ(ドライ)	適量
スタッフ・ド・オリーブ	適量



作り方

1. 玉ねぎの皮をむき、輪切りする。
にんにくの皮をむき、スライスする。
スタッフ・ド・オリーブの両サイドを軽く切り落とし、半分に切る。
スズキは、うろこ、えら、内臓をとりだし水洗いし、ペーパーで水気をとる。
2. 天板に玉ねぎを並べスズキをおき、おなかの中に塩・こしょう、パセリを入れ、全体にオリーブ油、白ワイン、塩・こしょう、オレガノをかけ、にんにくを散らし、スタッフドオリーブは側線に等間隔に並べ200℃のオーブンで20~30分焼く。
3. 器に盛る。

所要時間 60分
主な調理器具 オーブン