



Recette de la tapenade 塔普那得 黑橄欖醬

原塗於名吐塔司普麵那包,是上採食用含. 續隨子果實經心調製的普羅旺斯式開胃點心及頭盤前菜佳肴.可

主要材料：

500克 黑橄欖
200克 續隨子果實
10 至 20片 鯷魚
冷壓特級初榨橄欖油

次要調料：

1或 2 個大蒜瓣
10毫升 干邑酒
芥末醬
普羅旺斯食用香草料

工具：最佳工具為研鉢及研杵，也可使用研磨機。

橄欖的選取：所有種類的黑橄欖，都可以做為塔普那得的材料。以阿爾卑耶地區產的黑橄欖肉質多，去核易，是為佳選。也可以選用已去核的黑橄欖，以簡省準備工作。

準備工作：

瀝乾續隨子果實。鯷魚去鹽，剝除中心魚骨，切小塊備用。蒜頭切薄片。

將去核的黑橄欖及續隨子果實放入研鉢中，用研杵以旋轉方式搗壓。依照個人的選擇，加入鯷魚蒜頭與其他調料。繼續搗壓直到表面呈現顆粒狀或視個人口味直到醬面光滑為止。

在搗壓過程中，間續加入少量橄欖油，以使所有的材料充分融合。

塗建黃 與議於塔食吐本用司 納方麵黑法包 橄上：攪 做醬為攪開 拌胃後點心加，水佐果
配醋蕃 一茄起沙食拉 用，加 在...羊願乳您酪胃上口。也大可增以！取 白水煮蛋的蛋