

Crostini con ceci e funghi

チェチときのこのクロスティーニ



【材料】

チェチ (クリスチャンひよこ豆)	1袋 (200g)
たまねぎ	小1
マッシュルーム	5ケ
オルチョサンニータ	大さじ2
水	1リットル
コンチェントラート	小さじ1強
野生のオレガノ	少々
(クロスティーニ用にプラス)	
お好みのパン	
にんにく	
野生のオレガノ	

Zuppa di ceci e funghi (チェチとマッシュルームのスープのレシピより)

【作り方】

- 1) チェチは一晩浸水した水を捨てて新しい水を入れて圧力鍋で炊く
10分煮て予熱で30分以上味噌を作る時程指で簡単につぶせる位の柔らかさに仕上げる
- 2) チェチが煮えたら分量のコンチェントラートを加えて圧力鍋の蓋をして蒸らし塩を浸透 させる
- 2) 玉ねぎは半分にカットし、それを4等分にしたのをスライスする
- 3) マッシュルームは縦横に一回ずつカットしそれをスライスする
(どちらもなるべく薄く)
- 4) フライパンに玉ねぎとマッシュルームを入れオルチョ、コンチェントラート少々も入れて火をつける。じっくりとゆっくり旨みを出す
- 5) 旨みがよく出たら先ほどのチェチの鍋に加えて15分程煮る
- 6) 皿に盛り最後に仕上げに野生のオレガノを加える

※スープの一部をバーミックスでトロトロにしてもよい。

※ファッロのトゥベッティを固めにゆでたものを加えてもおいしい

(ここからクロスティーニの作り方)

- 1) 上記の汁気をざっくり除いたものをフードプロセッサにかける
- 2) お好みのパンをカリカリにトーストし、にんにくを二分の一に切った断面をパンに軽くこすりつける
- 3) 1) でペーストになったチェチをパンにざっくりのせ野生のオレガノを添える