

Pesto di ceci

チェチ（ひよこ豆）のペーストプレーンとバジル風味



【材料】

チェチ	200g
水	5倍量
オルチョサンニータ又は ボルゴ	大きじ2～
コンチェントラートデルマーレ (アサクラ天日塩)	小さじ1弱

【下処理】

- ・ チェチは前の晩から水に浸しておく

【つくり方】

- 1) チェチの浸しておいた水は捨てて新しい水5倍量で水から煮る
- 2) 沸騰したら弱火にし大体煮あがったら分量の塩を加え更に柔らかく煮る
- 3) 手でひねりつぶせる位になったら火を止めて煮汁と豆に分ける（煮汁は捨てない）

◎ペーストのプレーン

- 4) 豆のあら熱が取れたらミキサーに豆全部と煮汁少々を加えてピューレ状にする
(※固さは煮汁で調整する)
- 5) 生のにんにく、オルチョまたはボルゴも加えて更に混ぜてペースト状にする

◎ペーストのバジル風味

- 6) ペーストの半分をミキサーに残し、バジルの葉を加えて更にペースト状にする
- 7) 2色それぞれをタッパに入れて保存（2～3日保存可能）
- 8) トーストしたパンやクラッカーに載せていただく。またパスタソースにも。
その場合は麺のゆで汁を少々加えて伸ばして使用する