

Vellutata di zucchini

ズッキーニのベルベットスープ



材料 (5-6名分)

ズッキーニ 2本
玉ねぎ 1/4個
オルチョサンニータ 大匙1
自然塩 小匙1/2
水 適宜
(ひたひたの量になるように)

作り方

- 1) ズッキーニは半月切り大きければちょう切りにスライスする。
- 2) 玉ねぎも小さめのスライスにする
- 3) 鍋にズッキーニと玉ねぎを入れオルチョサンニータを上からかけて自然塩も加える
- 4) それから火をつけじっくりと炒める
- 5) 全体にしんなりしてきたら味を見て旨みが出たらOK、ひたひたより少し少なめの水を加えてふたをして沸騰するまで強火、あとは弱火でコトコト煮る
- 6) 十分にやわらかくなったらミキサーにかけボールに移す
- 7) あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やしてからいただく
- 8) 皿にもりオルチョサンニータをを中心にあしらう