

Zuppa di ceci e funghi

チェチとマッシュルームのスープ



【材料】

チェチ (クリスチャンのひよこ豆)	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 (アサクラ天日塩)	小さじ1強
野生のオレガノ	少々

下処理/前の晩から水に浸しておく

【作り方】

- 1) チェチは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添える

※スープの一部(全部)をバーミックスかミキサーでトロトロにしてもよい。

※ファッロ小麦のアサクラパスタ・トゥベッティを固めにゆでたものを加えてもおいしい