

Zuppa di pesce con patate

たらとジャガイモのスープ



【材料】4名分

- たら 2切れ
- じゃがいも 大1個
- 玉ねぎ 中1個
- にんじん 中1個
- オルチョサンニータ 大さじ1
- レモン(お好み)
- 塩 小匙1強
- 水 1リットル~1.2
- パセリのみじん切り少々

【作り方】

- 1) たらは一切れを4~5等分ぐらいに切り、分量分の半量の塩をもみ込んでおく
- 2) 玉ねぎや人参はスライス、じゃがいもは4mm程度にスライスしておく
- 3) 鍋にオルチョサンニータを入れ切った玉ねぎと人参を入れ残った塩の半分を加え火をつける
しんなりするまで良く炒める(途中焦げそうになったら水を少し足し焦げないようにする)
- 4) よく炒めたらジャガイモを加え残りの塩を加えて3分ほど炒めてから分量の水を加えふたをして強火で沸騰させる 沸騰したら弱火にしジャガイモがやわらかくなるまで煮る
- 5) じゃがいもが煮えたら先ほどのたらを加えさっと煮えたらOK
- 6) 塩味を最終的にみて足りないようなら足す
- 7) 皿に盛り付け上からパセリのみじん切りをあしらい、オルチョサンニータを回しがける