

Gemelli con lenticchie

ジェメッリのレンズ豆ソース



【材料】(4人前)

レンズ豆	80~100g
トマトホール缶	1ケ
玉ねぎ	中1/3個
あれば人参	適宜
オルチョサンニータ又は アサクラオイル	大さじ2~
野生のオレガノ	少々
塩	小さじ1
ジェメッリ	1袋(250g)
塩	適宜
赤唐辛子	適宜

下ごしらえ

- ・ レンズ豆はざっと洗って10分ほど水につけて置く
- ・ トマトホール缶はホールをフォークの背でつぶしておく
- ・ 玉ねぎ・人参はみじん切り(なくてもよい)

【作り方】

- 1) 鍋に切ったオルチョ、人参・玉ねぎを入れ点火しよく炒める。
- 2) 7~8分炒めたらざるにとって水切りした豆とトマト缶を加え、野生のオレガノ少々、塩小さじ1を加え水をひたひたまで加えふたをして煮る
- 4) 豆がやわらかくなるまで20~30分ほど煮て最後はトマトの汁気が程よくなるまでふたを取って煮込む
- 5) ジェメッリを0.5%の塩分濃度のお湯でゆがく(約6分)ざるにとり先ほどのレンズマメソースに手早くあえる
パスタの水気を飛ばすように木杓子でかき混ぜる
- 6) 皿に盛り付けオルチョを回しがけし赤唐辛子をカットしたものを上に添える

ここではあえてジェメッリでソースをあわせたが基本的にどのパスタでもおいしい
レンズ豆は時間がない場合、洗うだけでそのまま使ってもよい