



Zuppa di ceci e verdura con pomodorini

野菜と豆（チェチ）のシンプルスープ

丘の上のポモドリーノの果実部分・ミニトマトの出汁を利用する



【材料】3～4名分

たまねぎ	中 1 個
白菜やキャベツ	大 1～2 枚
にんにく	1 片
※チェチの水煮	1 袋
※丘の上のポモドリーノ	8 粒
※アサクラ EVO	大さじ 1
※塩漬けケッパー	10 粒
水	500cc 前後
※野生のオレガノ	少々

※印はアサクラアイテム

YouTube/アサクラ CHANNEL VOL. 131 ライブクッキングより

【つくり方】

- 1) たまねぎ、白菜（またはキャベツ）は大きめの角切りに切る
- 2) にんにくはつぶす
- 3) 丘の上のポモドリーノは実だけを瓶から取りだしフォークで軽くつぶす
- 4) 塩漬けケッパーはそのまま
- 5) なべに野菜とにんにくを入れ、ケッパー、丘ポモの実、チェチの水煮を入れる
水もひたひた（それ以上入れない）ぐらいになるように加え、EVOを入れて火をつける（中火）
- 6) 沸騰したら弱火にしてコトコト 20 分ほど煮る
- 7) スープの味を確認する（足りない場合は塩を調える）
- 8) スープ皿に盛り、野生のオレガノをあしらう