



Insalata di ceci

チェチ（ひよこ豆）のサラダ



【材料】 袋1ケ分

※チェチの水煮&ブイヨン	1袋
新玉ねぎ	小1/2
イタリアンパセリ	少々
アサクラ EVO	大さじ1
米酢	大さじ1.5
※コンチェントラートデルマーレ	小さじ1/4

※はアサクラアイテム

※コンチェントラートデルマーレはアサクラお勧めのお塩

YouTube/アサクラ CHANNEL VOL. 143 ライブクッキングより

【つくり方】

- 1) チェチの水煮ブイヨンは鍋に入れ温める
- 2) 沸騰したらざるに取りチェチとブイヨンを分ける
- 3) チェチが熱いうちに米酢を振りかけておく
- 4) 新玉ねぎとイタリアンパセリはみじん切りする
- 5) チェチの粗熱がとれたら新玉ねぎ、イタリアンパセリを加え EVO を注ぎ全体を混ぜる
- 6) コンチェントラートを加えて味を調える

※酢は強い酢の場合は少なめに加減して入れて下さい

※保存する場合は食べる時にイタリアンパセリを加えると
緑色があせないできれいな仕上がりになります