



Vellutata di lenticchia e funghi

レンティッキエときのこのポタージュ



【材 料】350ml 程度出来上がり

(浸水用)	
※レンティッキエ	50g
水	200ml
※コンチェントラートデルマーレ (煮豆用)	2 g
※浸水したレンティッキエ	
水	300ml
(ポタージュ)	
水煮レンティッキエ (煮汁ごと)	
玉ねぎ	小 1/2 個
マッシュルーム	5 個～
にんにく	1 片
※コンチェントラートデルマーレ	小さじ 1/3 程度
※アサクラ EVO	大さじ 1 程度
水	適宜
※はアサクラアイテム	
※コンチェントラートはアサクラお勧めのお塩	

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.166

【つくり方】

- 1) レンティッキエは洗って水 (200ml) の 1 % (2g) のコンチェントを入れ浸水する (1 時間～)
- 2) 浸水の水を捨てさっと洗い流す
- 3) 鍋にレンティッキエを入れて、水 300ml を入れ点火し中火で沸騰するまで煮る
その後は弱火で 15～30 分程度豆が煮えるまで火を通す (鍋の材質により煮あがりに差がある)
- 4) 煮あがったら火を止めておく
- 5) たまねぎ、にんにく、マッシュルームは小さめのスライスにする
- 6) 別鍋に切ったたまねぎと、マッシュルーム、にんにくを入れ、上から EVO とコンチェントを加え火をつける
- 7) 弱火でじっくりたまねぎとマッシュルームの旨みが出るまで炒める
- 8) レンティッキエを煮汁ごと加えひたひたより多めの水を足して中火で煮る
- 9) 沸騰したら弱火で 10 分程煮て味を一体化させる
- 10) 味をみて塩加減を調整しミキサーかバーミックスでしっかりトロトロにする
- 11) 深皿に盛り、EVOを一糸たらす
※更に生クリームを一糸たらしてもよい