



Ceci precotti utilizza per due piatti (チェチの水煮1袋の利用法)

チェチのアッラビアータ／即席たまごスープ



【材 料】

(アッラビアータ／3～4人前)

| | |
|------------------|--------------------------|
| ※チェチ水煮レトルト (豆だけ) | 1袋分 |
| にんにく | 1片 |
| 赤唐辛子 | 1/2本 |
| ※アサクラ EVO | 大さじ1 |
| ※シチリアのパッサータまたは | |
| ※丘の上のポモドリーノ | teaspoon 山盛り6程度 (お好み) |
| ※コンチェントラートデルマーレ | 小さじ1/5 |
| ※野生のオレガノ | 少々 |



(即席たまごスープ／2人前)

| | |
|------------------|-------|
| ※チェチのレトルト (煮汁だけ) | 1袋分 |
| 水 | 100ml |
| ねぎ | 少々 |
| にんにく | 小1片 |
| たまご | 1個 |
| ※コンチェントラートデルマーレ | 少々 |

※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.183

●アッラビアータの作り方

チェチの水煮のレトルトを煮汁と豆に分ける

- 1) にんにくはみじん切り、赤唐辛子も細かくカットする
- 2) フライパンににんにくと赤唐辛子を入れオイルを入れ火をつける。弱火でじっくり旨みや辛味を出す
- 3) シチリアのパッサータとコンチェントを加えさっと中火で煮立てる
- 4) チェチの豆(だけ)を入れ木べらで混ぜて蓋をして5分程煮る
- 5) たまにかき混ぜ豆とソースがなじんだらOK。器に盛り野生のオレガノを添える

●即席たまごスープの作り方

- 1) にんにくはスライス、ねぎは斜めにスライスする
- 2) 水煮の煮汁と水同量を鍋に入れにんにく、ねぎも入れて火をつける
- 3) 煮立ったら味をみて好みの塩を加え、割りほぐした卵を箸で伝わして流し入れかきたまにする