



Insalata di ceci

チェチ（ひよこ豆）のサラダ



【材料】5-6名分

チェチの水煮ブイヨン（豆部分）100g
※動画マイケルは自分で煮たもの350gあります
玉ねぎ 小1/4個～
ミニトマト 5粒～
アサクラEVO 大さじ1/2
コンチェントラートデルマーレ 少々
バジルの葉など 適宜

YouTube/アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.58 より

【作り方】

- 1) チェチの水煮ブイヨンのチェチとブイヨン（煮汁）部分をわける
※ブイヨンはスープなどにご利用ください
- 2) 玉ねぎは小さければ輪切りに、大きければ適当な大きさに切る
- 3) ミニトマトも1/4 ～1/6にカットする
- 4) ボールにチェチを入れ、切った野菜を加え、EVOを回しがけしよく和える
- 5) コンチェントラートデルマーレも少々加え全体によく和える
※チェチの水煮ブイヨンにすでに塩味がついている為塩味は加減して加える
- 6) 冷蔵庫で2時間以上おいてから皿に盛りバジルの葉を添える

※数日おいしい、時間が経ってからのほうがより味がなじんで美味

(参考) チェチはイタリア語のひよこ豆のことを言います。アサクラではマルケ州クリスチャンのチェチを輸入し、日本で水煮ブイヨンに加工しています