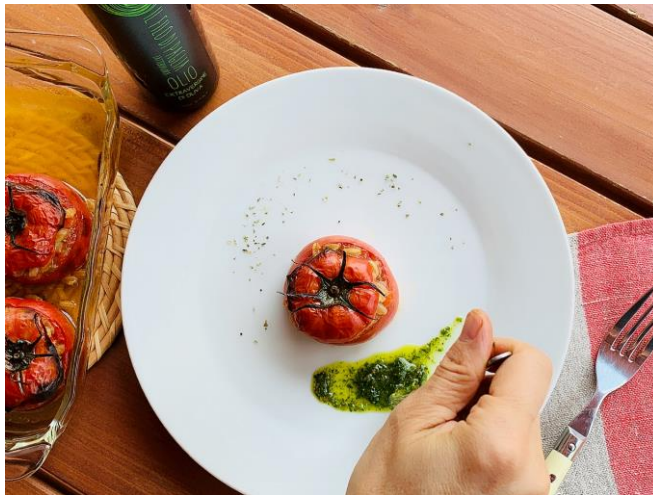




Pomodoro ripieno

とまとの詰め物



【材料】中玉 5 個分 (直径 5 cm ほど)

中玉トマト	5 個
ファッロ粒 (生)	大さじ 2
イタリアンパセリ	少々
にんにく	少々
アサクラ EVO	少々
トマトの果肉汁	大さじ 10 杯 (足りない場合はあるだけ)
塩漬けケッパー	15 粒 (1 個に 3 粒)

※皿のグリーンソースは

アサクラ CHANNEL vol.59 参照

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.61 より

【つくり方】

※ファッロ粒は洗ったら 3~4 倍量の水に浸水しておく

- 1) ファッロは浸水の水ごと、塩一つまみ入れて柔らかく煮る (20 分程度)
煮えたらざるに取り広げて冷ます
- 2) トマトはよく洗ったらへたの部分をふたにするので切り落とす
トマトの下分がとがっていて安定しないようなら少しだけ切り取り、
トマトがきちんと立ち安定するようにする
- 3) 中の果肉をスプーンでくりぬく (トマトの側面は 5 mm ぐらい残す)
- 4) くりぬいた果肉は固い部分は取り除き、小さく切り刻み汁気と一緒にしトマトの果肉分量分
だけを別のボールにとる
- 5) 4) にんにくのみじん切り、イタリアンパセリのみじん切り、ファッロ粒を入れて混ぜる
- 6) くりぬいたトマトに塩漬けケッパーを塩漬けのまま 3 粒ずつ入れる
- 7) さらにファッロ粒とトマトのまぜたものをトマトの縁ギリギリまでいれ EVO を少々上から
加える
- 8) トマトで蓋をして上からも EVO を少々かけ、あらかじめ 190°C で予熱したオーブンに入れ
40 分焼く

※ファッロの代わりに冷ごはん、または生の米を同じように茹でて使用しても OK

ただし、米の場合は焼き上がったら団子のように固まるのでご飯の量は控えめにに入れる