

Fagioli con pomodoro

金時豆のトマト煮こみ



材料

金時豆	300g
トマト缶	1缶
オルチョサンニータ	大さじ2
にんにく	1片
野生のオレガノ	少々
赤唐辛子	1本
塩	小さじ1
バケット	適宜

下ごしらえ

- ・金時豆はあらかじめたっぷりの水に浸しておく
- ・トマト缶はフォークの背でほぐしておく

作り方

- 1) 金時豆は前の晩から水に浸しておく
- 2) 4~5倍量の水から煮る。沸騰したらお湯を全部捨てて新たに水を5倍量加えふたをして新たに煮る(圧力鍋でちょっと固めに煮てもよい)
- 3) 豆に7分通り火が通ったら分量の塩を加えさらに10分ほど煮る
この時煮汁の量が余り多かった場合、ひたひたになるようにする(多い分は取り除いてスープの汁気にする)また水分量がそんなでもない場合はふたを取り煮飛ばす
- 4) 10分たったらトマト缶、潰したにんにく、赤唐辛子(ちぎって入れると辛味が増す)オルチョサンニータを加えて豆が十分やわらかくなるまでさらに20~30分煮る
- 5) 最後に塩加減をみて足りないようなら補足し風味付けにオルチョを少し加える
- 6) バケットなどパンを薄くスライスし軽くトーストしたものににんにくをこすりその上に豆の煮込みを載せていただく

豆はヒヨコ豆、白インゲン豆、トラ豆などでもよい

最後はトマトの煮汁を煮含めるように水分を飛ばすとよい

ショート麺と絡めてもおいしい