



Insalata di lenticchie

レンティッキエのサラダちょっと豪華版



【材料】3~4人分

※レンティッキエ	50g
水	150ml
※塩（水の1%）	1.5g
新たまねぎ	中 1/3 個
ミニトマト	5粒
えび	5尾
イタリアンパセリ	適宜
※アサクラ EVO	大さじ 1~
※ガルム	小さじ 1弱
米酢（お好み）	大さじ 1
※野生のオレガノ	少々

※EVOはエキストラバージンオリーブオイルの略
※塩はアサクラお勧めのコンチェントラートデルマーレ

【作り方】

- 1) レンティッキエは3倍の量の水に塩1%を入れて浸水する（30分~1h）
- 2) 浸水の水を捨てさっと洗う
- 3) 鍋にレンティッキエを入れ、真水を豆の3倍（動画は150ml）入れ火をつける
- 4) 中火で沸騰したら弱火で15~20分軟らかくなるまで煮る
- 5) 崩れる豆が出始めたらOK。ざるに取り広げて蒸気をしっかり抜く
- 6) 新たまねぎはみじん切り、ミニトマトは2等分、イタリアンパセリは粗みじん切り、にんにくもみじん切りする
- 7) えびは背ワタを取り塩少々を全体に揉み込んでからさっと蒸し煮したものをコロコロにカットする
- 8) ボウルに冷めたレンティッキエ、切った材料全部（イタリアンパセリだけ少し残しておく）をいれて上からEVOを加え全体をよく混ぜる
- 9) 続いて酢、ガルムを加え全体によく和えて味をみて塩味を調える
- 10) 皿に盛り野生のオレガノを添える