



Immersione del ceci con alicí

チェチのフムス・イタリア風



【材料】2~3人分

※チェチの水煮(レトルト) (豆全部と煮汁大さじ2~)	1袋
にんにく	1片
※オルチョアンチョヴィフィレ	2フィレ
※アサクラ EVO	大さじ2~

(※印はアサクラアイテム)

YouTube/アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.211 (ダイジェスト)
vol.121 (フルレクチャー)

【作り方】

- 1) チェチの水煮は煮汁とチェチ豆に分ける
- 2) アンチョヴィはフライパンに入れ、EVO少々(分量外)とにんにくの半分をスライスしたのを加え火をつけゆっくりアンチョヴィを溶かす
- 3) ブレンダーにチェチ豆、煮汁(大さじ2程度)、EVO、にんにく、溶かしたアンチョヴィ全てを入れてざらざら感のないように全体をペースト状にする
- 4) ペーストの柔らかさはチェチの煮汁でお好みに調整する
- 5) トーストしたパンの上面に、にんにくを軽くこすりフムスを載せていただく

※アンチョヴィは生のままブレンダーに加えてもよいが

香りと旨みは加熱して溶かした方が強い

※温野菜などのディップとして、肉やお魚などに添えてソースとしてもおいしい