



FIŽOLOVA MINEŠTRA

お豆とパスタが入った
濃厚なミネストローネ

4人分

INGREDIENTS

煮豆 250g
ショートパスタ 100g
にんにく 1片
玉ねぎ 1/2個
イタリアンパセリ 3~4枝
セロリ 1本
ドライマジョラム 適量
ローリエ 1枚
パプリカパウダー 小さじ1
トマトペースト 小さじ2
オリーブオイル 大さじ2
塩 適量
胡椒 適量
水 600ml

DIRECTIONS

1. にんにく、玉ねぎは皮をむいて、みじん切りにします。イタリアンパセリは、枝付きのままみじん切り、セロリは、5~7mmほどの薄切りにします。煮豆の半分の量をマッシャーで潰しておきます。
2. お鍋にオリーブオイルと玉ねぎを入れて、弱火でゆっくり炒めます。玉ねぎがしんなりしたら、つぶした煮豆を入れ玉ねぎとよく混ぜ合わせます。
3. 玉ねぎとつぶした煮豆が混ざったら、水とみじん切りにしたにんにく、イタリアンパセリ、薄切りにしたセロリ、ドライマジョラム、ローリエを加え中火でゆっくりと煮ます。
4. スープが煮立ったら、塩胡椒で味を整え、残りの豆とパスタを加え、パスタが柔らかくなるまで煮ます。
5. パスタが柔らかくなったら、パプリカパウダーとトマトペーストを加え混ぜ合わせます。
6. 器に盛り付けて、パンを添えていただきます

NOTES

濃厚な味わいのミネストローネです。とても簡単なのに、豪華な一品になります。