

トマト風味のひよこ豆炒め



調理時間: 140 min.

難易度: 難易度中

原材料 (4人)

- 原材料
 - パッサータディポモドーロ (裏ごしトマト) トマトピューレ 700g 300 g
 - ローズマリー 1 枝
 - 乾燥ひよこ豆 250 g
 - 塩 適量
 - 玉ねぎ ½個
 - 生唐辛子 1
 - エキストラバージンオリーブオイル 適量

このレシピに使用された材料:



下準備

ひよこ豆を冷水に12時間つけてもどし、ざるにあげて、水でさっと洗い、大きい鍋に水とローズマリーと一緒に入れる。

中火で2時間ひよこ豆を煮る。

その間に玉ねぎをスライスし、唐辛子を刻んでおく。

オイルを入れた鍋で玉ねぎがきつね色になるまで炒め、塩と唐辛子で味付けをし、水分を切ったひよこ豆を加えて、数分炒める。

パッサータ ディ ポモドーロ（裏ごしトマトソース）を入れて混ぜ、水半カップ、塩、エキストラバージンオリーブオイルを入れて30分ほど煮込む。

塩を加えて少量のオイルを垂らしてローズマリーの枝を飾りでのせて出来上がり。