

トマト、ひよこ豆、イタリアンパセリ、ブロッコリーのリゾット



調理時間: 40 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 250 g
- イタリアンパセリ 1 束
- 白玉ねぎ ½個
- 白ワイン酢 小さじ 1
- 米 (カルナローリ種) 320 g
- 茹でたブロッコリー 300 g
- 茹でたひよこ豆 200 g
- エクストラバージンオリーブオイル 適量
- 野菜ブロード (だし汁) 1リットル

このレシピに使用された材料:



下準備

玉ねぎを細かく刻み、キャセロールで軽く炒めてから米とひよこ豆を加えてよく炒める。

炒めたら沸騰した野菜のブロードをおたまで一杯ずつ加えながら煮る。

調理の途中に パッサータ ディ ポモドーロ（裏ごしトマトソース）を入れて他の材料とよく混ぜ合わせる。

十分に火が通ったら少量のエキストラバージンオリーブオイルをかけて、手にいっぱい刻んだイタリアンパセリを入れ、数分ねかす。

バーミックスでエキストラバージンオリーブオイル大さじ2杯を入れたブロッコリーを潰して、塩とコショウをふる。

お皿の真ん中にリゾットを入れたカップを逆さに置いて綺麗に盛り付ける。仕上げにミキサーにかけたブロッコリーを加える。

エキストラバージンオリーブオイルをかけて召し上がれ。