

アレンジそうめん

～ブラジルの魚介スープ「ムケッカ」で～



■ 材料

タラ切り身 2切れ/コリアンダー 3～4枝/レモン汁 大さじ2/おろしにんにく 小さじ1/塩胡椒 (タラ用) 小さじ1/2/パプリカパウダー 適量/玉ねぎ 1/2個/ピーマン 2個/えび 8尾/オリーブ油 大さじ1/ホールトマト缶 1缶/コンソメキューブ 1/2粒/ココナッツミルク 大さじ3/砂糖 小さじ1/素麺 (乾麺) 200g

■ 作り方

1. タラ切り身にみじん切りにしたコリアンダー、おろしにんにく、レモン汁、塩胡椒、パプリカパウダーを揉み込み30分漬け込む
2. 玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにし、えびは皮をむき背ワタを取っておく
3. オリーブ油をフライパンに熱し、玉ねぎとピーマン、えびを炒め塩胡椒 (分量外・適量) で調味し、漬け込んだタラ、トマト缶と水200ml、コンソメキューブを加えて蓋をして10分煮込む
4. ココナッツミルク、レモン汁、砂糖を加えてムケッカスープの完成。茹でた素麺の漬け汁として召し上がれ！

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
http://oisyyy.wix.com/oisy