

豆を使ったブラジルの家庭料理 フェジヨンに挑戦



■ 材料


カナリオ豆 200g/レンズ豆 50g/にんにく 1片/セロリ 1本
(70g) /玉ねぎ 1/2個 (100g) /豚バラブロック 100g/オリーブ
オイル 大さじ2/塩こしょう 小さじ1/2/水 500ml/ローリエ
1枚/塩 小さじ1/2/ケチャップ 大さじ1

■ 下準備

カナリオ豆はざっと洗い、十分にかぶる程の水(分量外)に浸し、一晩漬けて戻す

■ 作り方

1. にんにく、セロリ、玉ねぎはみじん切り、豚バラブロックは小さめの角切りにする
2. 圧力鍋にオリーブオイル、にんにくを炒め香りを出し、さらにセロリ、玉ねぎ、豚バラ肉を加え塩こしょうして炒める
3. 戻したカナリオ豆と水洗いしたレンズ豆、ローリエ、水を(2)に加え、蓋をし圧がかかったら弱火にして15分加熱、火を止めて自然冷却し、塩とケチャップを加えとろみがつくまで豆を潰すようにかき混ぜて完成

 **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>