

ポルトガルの伝統的なレシピ: ポルトガルの伝統的なレシピ

について



写真: ShutterstockAGGV

材料魚類(例えば、エイ、アンコウ、サメ、アナゴ) 1kgアサリ 400gエビ 300gタマネギ 1個ジャガイモ 6個ピーマン1個赤唐辛子 1個トマト 2個トマトピューレ 20gパプリカ 5gニンニク片 2片オリーブオイル 50mlベイリーフ 1枚パセリミント塩胡椒白ワイン 100ml作り方魚を同じ大きさのキューブ状に切る。タマネギを半月状に切り、ジャガイモとトマトをスライスし、ピーマンは薄くスライスし、ニンニク片は、厚くスライスする。カタプラーナを用意し、底にオリーブオイルをたっぷり敷き、タマネギ、ニンニク、チリペッパー、ベイリーフ、トマト、胡椒、ジャガイモの順に入れる(全て層になるように)。トマトピューレを加える。以上の手順を繰り返す。塩胡椒、少しのトマトピューレ、パプリカで味付けする。一番上にある層の表面に魚を載せ、魚の表面にアサリとエビを加える。白ワインをかけ、最後にオリーブオイルをかける。蓋をして30分間中火で火を通す。刻んだフレッシュハーブとともに供する。