

---

## ポルトガルの伝統的なレシピ: Bacalhau com Todos (何でもありの鱈)

---

について



成分浸した棒鱈の身 4本卵 4個カブ 200グラムじゃがいも 300gポルトガルキャベツ 500gもやし 300gにんじん 200gネギ 4本オリーブカーリーバセリ 1枝 準備海塩と卵を入れたお湯を沸かします。沸騰したら皮をむいて半分に切ったじゃがいもと、皮をむいて縦に切ったにんじんを4つに並べます。3分ほど沸騰させます。この後、洗ったもやしとキャベツ、皮をむいて切ったカブ、皮をむいた玉ねぎを同じ水に入れます。15分ほど煮込んだ後、鱈を入れて火を止めます。すべての水を切り、卵の皮をむき、底にオリーブオイルをいれた大皿に盛り付けます。