

## ポルトガルの伝統的なレシピ: カルド - ベルジ (典型的なコラードグリーンスープ)

について



写真: shutterstockGVNatalia Mylova

材料コラード 200 g オニオン 1個ニンニク片 2片ジャガイモ 600 gソーセージかミートチョリソー 1本コーンブレッド 50 g オリーブオイル 150 g 塩 好みに合わせて 作り方ジャガイモ、タマネギ、ニンニク片の皮をむき、塩、オリーブオイル、チョリソーを入れて味付けした1.5リットルの水で茹でる。その間、コラードリーフを用意し、洗って短冊状に切る。ジャガイモに火が通ったら、チョリソーを取り除き、残りの混合物（ジャガイモ、タマネギ、ニンニク片）をフォークかポテトマッシャーで潰す。再び加熱し、煮汁とともに供する10分前に、水気を取ったコラードを加える。その際、蓋をしないフライパンで、コラードに火が通るまで加熱する。味付けを確かめ、残りのオリーブオイルを加える。チョリソーをスライスし、スライスを提供する皿かボウルに載せる。煮汁を加える。コーンブレッドをスライスし、傍らに添える。

\* マリア・デ・ルルド・モデスト (Maria de Lourdes Modesto) の伝統的なレシピをもとに、リスボン (Lisboa) の観光・ホテルビジネススクールが提供するレシピ。