

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。カタブラーナを用意し、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。