

【中東 style レンズ豆の具だくさんスープ】

材料

A

Ex v オリーブオイル	・・・	大さじ 1 ~ 2
たまねぎ	・・・	130 g ㊦粗みじん切り
にんにく	・・・	1 片 ㊦粗みじん切り
セロリ (茎)	・・・	1/2 本 (50 g) ㊦みじん切り
ピーマン	・・・	1 個 ㊦0,5 cm カット
人参	・・・	100 g ㊦0,5 cm サイコロカット

B

じゃがいも	・・・	100 g ㊦1,5 cm カット
レンズ豆	・・・	150 g
クミンパウダー	・・・	小さじ 1/2
トマトピューレ	・・・	75 g
自然海塩	・・・	小さじ 1/2 ~ 1
水	・・・	750 ml
ペッパー	・・・	お好み適量 (ホワイト or ブラック)
万能シーズニング	・・・	小さじ 1

つくり方

- 0 レンズ豆をザルに上げて流水でよくすすぐ。水に浸けたまま 30 分静置。
- 1 その間に、A-B の野菜をカットする。
- 2 オイルを中 ~ 弱火で熱した鍋で A を 7 ~ 10 分炒める。塩小さじ 1 で 水出し 後、2 ~ 3 分炒める。
- 3 B (レンズ豆は水切りして) を加えて 2 ~ 3 分炒め合わせる。
- 4 クミンパウダー、トマトピューレ、塩小さじ 1/2 を加えて 2 分ほど混ぜ合わせる。
- 5 水を加え強火にして鍋が沸騰したら、弱火にして 9 割フタをして 20 ~ 30 分コトコト煮込む。時折、豆が沈みがちになるので、混ぜ合わせるように。
- 6 火を止めてハンドブレンダーで 8 割攪拌 (あえて具材の食感を残す) する。塩 ㊦ペッパー ㊦ 万能シーズニングで味を調える。理想は 1 ~ 2 時間フタをしてねかせると落ち着きが出て滋味深い味わいになる。