



ひよこ豆のポタージュ

仕上げの生クリームが決め手 簡単ポタージュ。タンパク質もとれて美味しいほっとする味わいです。ポタージュはフランス語のスープを意味し、ポトフやコンソメスープなどスープ全般を指す言葉です。イタリアでは具沢山のズッパ(ZUPPA)をスープと言います。

使用商品

- ひよこ豆
- エクストラ ヴァージン オリーブ オイル ノチュラーラ

(4人分)

- ひよこ豆....400g
 - 牛乳.....200ml
 - 玉ねぎ(千切り)....1個
 - バター....10g
 - コンソメ....2個
 - パセリ...適量
 - 塩こしょう...適量
 - オリーブオイル...適量
- 材料 • 水....200ml

(1) 玉ねぎを千切りにしてバターで炒める

(2) 鍋にひよこ豆(煮汁ごと)、コンソメ、牛乳、水と(1)を加えて10分ほど煮る
(3) (2)をミキサーにかける

(4) 再度温め塩こしょうで味を整える

手順 (5) 器に盛りつけオリーブオイルとパセリをちらす