



ナポリ風ピーマンの肉詰め

彩り鮮やかなパプリカを器にしておもてなし料理に カンパニア地方の方言で「ブパルオリ ムブトゥナティ」として知られるナポリ風ピーマンの肉詰めは、地中海の料理の一つです。ローストしたピーマンにたっぷりの詰め物を詰めたもので、通常はパン、卵、オリーブ、ケッパーなどの食欲をそそる食材や、アンチョビや揚げ茄子も含まれます。パルメザンチーズと混ぜたパン粉をかぶせて、カリカリの焼き色を付けます。

使用商品

フロット アンチョビフィレ ひまわり油漬

(2人分)

- ・パプリカ赤・黄（半分に切る）…… 各1個
- ・ひき肉（あいびき）…… 150g
- ・食パン（2cm角に切る）…… 1枚（6枚切り）
- ・パルミジャーノチーズ（すりおろす）…… 40g
- ・パン粉…… 5g
- ・ケッパーの塩漬け…… 10粒
- ・アンチョビフィレ…… 3枚
- ・オリーブの塩漬け（細かく切る）…… 10粒
- ・卵…… 1個
- ・黒こしょう…… 少々

材 ・パセリ・バジル…… 適量
料 ・オリーブオイル …… 適量

- 手** ① 食パン、オリーブ、バジル、パセリ、ケッパー、アンチョビフィレ、卵、黒こしょう
順 をミキサーで混ぜ、ひき肉を混ぜる。
 ② パプリカに①を詰める。
 ③ オーブン器にアルミホイルを敷き、オリーブオイルを塗り、パプリカを並べる。
 ④ ボウルにすりおろしたパルメザンチーズとパン粉を入れて混ぜ、③の上にのせる。
 ⑤ 180℃のオーブンで30分焼き色が付くまで焼く。