



NISHI KOUJIYA

recipe



COOK

Natural Recipes

久保田 飛鳥さん



001 / 塩こうじの旨味で味わうガスパチョ

作り方



- ① トマト・パプリカ・きゅうり・パンは1～2cm のざく切りに、にんにくは粗みじん刻む。
- ② ミキサーまたはハンドブレンダーで〈トッピング〉以外のすべての材料を混ぜる。水分の多い野菜を一番下に入れると効率よく混ぜることができる。2分ほど攪拌すると、ほどよいトロみがあり、ぽってりしたスープになる。
- ③ 冷蔵庫でしっかり冷やしておく。
- ④ 器に盛って、好みでバジル・粉チーズ・レモンをトッピングする。

材料(2人分)

- トマト … 200g
- パプリカ … 1/4 個(約70g)
- きゅうり … 1/4 本(約30g)
- にんにく … 1/2 片(約2g)
- パン … 10g(フランスパンまたは食パン)
- スープベース オリーブオイル … 大さじ2
レモン果汁 … 小さじ1 塩こうじ … 小さじ1/4
クミンパウダー … 1ふり コリアンダー … 1ふり
- トッピング バジル・粉チーズ・レモン … 適宜

item



塩こうじ

商品情報
はこちら



Natural Recipesさん
情報はこちら

