

メバルのアクアパッツア

エネルギー：294kcal(1人分)



* 材料と分量 * (分量は4人分です)

メバル	4尾(大きければ2尾)
水	1カップ
白ワイン	1カップ
玉ネギ	1個
プチトマト	12個
にんにく	3片
オリーブオイルの実	12個
オリーブオイル	大さじ2
塩	適量
ブラックペッパー	少々
乾燥タイム	適量
EXバージンオイル	適量
イタリアンパセリ	適量

* 作り方 *

メバルはウロコと内臓を取り、よく洗った後、身に切り目を入れる。
にんにくは縦半分に切って芽を取り除き、軽く潰しておく。

鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、スライスした玉ネギ、半分に切ったプチトマト、オリーブオイルの実を加え、炒める。

にメバルをのせ、乾燥タイム、白ワイン、水を加え、蓋をしてから弱火で約5分煮込む。

器に盛り、EXバージンオイル、ブラックペッパーをかけ、最後にイタリアンパセリをあしらひ、出来上がり。

