

ヤサ プレ (jassa poulet) の作り方

材料 (4人分)

鶏肉のもも 8つ お好みで手羽先、手羽元、お魚でもよい

たまねぎ 5つ

じゃがいも 2つ

オリーブ油 大さじ 2

レモン 1~2個

固形調味料 1個

にんじん 1~2個

ピーマン 1個

お酢 大さじ 1

にんにく 4かけ

オリーブ 4~8個

水 250cc

塩 ひとつまみ

こしょう ひとつまみ

お米

レシピ

- 1 玉ねぎの皮をむき、洗って、薄切りにする。
- 2 にんじんの皮をむき、洗って、さいの目に切る
- 3 ピーマンを洗い、さいの目に切る。
- 4 じゃがいもを洗い、4つ切りにする。
- 5 ガーリックをおろす。
- 6 レモンを絞る。
- 7 玉ねぎ、にんじん、ピーマンを容器に入れる。そこに、塩ひとつまみ、こしょうひとつまみ、レモン汁、おろしにんにく、ビネガー1さじ、固形調味料1個を入れて、混ぜ合わせ、寝かせる。
- 8 鍋にオリーブ油大さじ2、鶏肉を入れる。常に混ぜながら、弱火に5~6分かける。
- 9 マリネにした野菜(7)を加える。時々かき混ぜながら、中火に15分かける。
- 10 じゃがいもとオリーブを加え、水を250cc加える。中火で15分間煮込む。
- 11 じゃがいもに火が通ったか、味はよいかを確認する。
- 12 ご飯かパンと一緒に供する。

Bon appetit! (どうぞ召し上がれ)