

◎フムス◎

◎タコのカルパッチョ
サルサベルデ添え◎

<材料>

ひよこ豆(水煮)	1缶
(ひよこ豆 200g・水煮汁 大さじ2)	
練り白ゴマ	大さじ3
EXVオリーブオイル	大さじ2
レモン汁	小さじ1
ニンニク(すりおろし)	小さじ1
塩	適量
チリパウダー	少々

<材料>

茹でタコ	150g
【サルサベルデソース(作りやすい分量)】	
パセリ(葉の部分)	3-4本
バジル	5-6枚
トマト	1個
タマネギ	1/2個
ディルピクルス	3本
ケイパー	大さじ1
アンチョビ	3枚
【マリネ液】	
白ワインビネガー	大さじ1
タバスコ	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ2
EXVオリーブオイル	大さじ5
塩・胡椒	適量

1 ひよこ豆は煮汁をきり、煮汁は残しておく。ひよこ豆は電子レンジで2-30秒温める。

2 温かいうちに、ひよこ豆・練り白ゴマ・オリーブオイル・レモン汁・ニンニクを入れてフードプロセッサーで攪拌させる。ひよこ豆の水煮の汁を入れて固さを調整する。

3 塩・胡椒で味を調整し、盛り付けてお好みでEXVオリーブオイルとチリパウダーをかける。

1 パセリの葉の部分とバジルの葉(あわせて20g)・タマネギ・ピクルス・ケイパー・アンチョビはみじん切りにしておく。トマトは湯むきをして1cm角にカットしておく。

2 マリネ液をあらかじめ混ぜておき、1でカットした材料と混あわせ、塩・胡椒で味をととのえサルサベルデを完成させる。

3 薄切りにしたタコを皿に敷き詰め、サルサベルデを上からかける。