



セビチェ

魚	1サク (200g)
塩	小さじ3~5
胡椒	少々
レモン	2個
紫玉ねぎ	1/3~1/2個
セロリ	1本
にんにく	1片
パクチー	1束
鷹の爪	1~2本
レタス	葉を2~3枚

- 1) 魚は角切り、魚に塩、胡椒を振る。
- 2) スライスしたセロリとみじん切りのにんにくを魚に加える。
- 3) 絞ったレモンを魚にかける。
- 4) 紫玉ねぎをスライスし水にさらす。
- 5) 鷹の爪の種を取り水に入れてふやかす。
- 6) パクチーみじん切りにする。
- 7) 材料をまぜさらにレモンを絞り唐辛子を加えて完成。



パパ・アラ・ワンカイナ

じゃがいも	2個
卵	2個
ウコン	少々
ケソ・フレスコ	150g
(フレッシュチーズ)	
牛乳	150cc
クラッカー	70g
オリーブオイル	大さじ2
塩	適量
オリーブの実	2個

- 1) じゃがいもは皮のまま茹でる。卵も茹でる。
- 2) みじん切りのにんにくをオリーブオイルで少しきつね色になるまで炒める。
- 3) 熱が少し取れたらウコンを入れる。
- 4) チーズ、クラッカー、牛乳に3)を入れてミキサーで混ぜる。
- 5) じゃがいもは2cmくらいの厚さに切る。
- 6) 茹で卵は半分に切る
- 7) お皿によそり2)のソースをかける