

スモークブラッツのガンボスープ

Gumbo of Smoked Brats



材 料 (4人分)

・スモークブラッツ	… 3本
・トマト	… 2個
・玉ねぎ	… 1/2個
・セロリ	… 1/2本
・パプリカ (赤・黄)	… 各1/4個
・にんにく	… 2かけ
・ミックスビーンズ (ドライパックそのまま食べれるもの)	… 100g
・おくら	… 10本
・トマトホール缶	… 1缶
・白ワイン	… 1/2カップ
・コンソメ	… 1個
・ベイリーフ	… 1枚
・水	… 200cc
・ココナッツミルク	… 50cc
・塩、こしょう	… 適量
・オリーブオイル	… 大さじ1
・パセリ	… お好みで
・カイエンペッパー	… 小さじ1～大さじ1/2

作 り 方

1. 玉ねぎ、セロリ、パプリカは7ミリ角にカット、にんにくは粗みじん切り、スモークブラッツは7ミリ幅の輪切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、1を炒め、全体に火が通ったら白ワイン、トマトホール缶、ミックスビーンズ、コンソメ、水、ベイリーフを入れて加熱する。
3. 沸騰したら7ミリ幅に輪切りにしたオクラを加えさらに15分煮込む。
4. ココナッツミルク、カイエンペッパーを加え、塩・こしょうで味を調える。
5. 器に盛り付け、お好みでみじん切りにしたパセリ、カイエンペッパーをふる。