

## ナバラ料理

ピミエントス・リリェーノス

## Pimientos rellenos(赤パプリカの詰め物)

ピキリーリョピーマンを使用した、最もポピュラーな料理です。  
タラ以外にもツナマヨや蟹、海老など様々なものによく合います。



1人あたり 350 kcal

P:F:C= 26 : 35 : 38

～材料～(1人分)

・赤パプリカ 100g

・パセリ 少々

&lt;詰め物&gt;

・甘塩たら 切り身1枚

・玉ねぎ 50g

・にんにく 1片

・唐辛子 1/2本

・オリーブ油 大さじ1/2

・薄力粉 大さじ1

・牛乳 100ml

&lt;ソース&gt;

・トマトホール缶 60g

・赤パプリカ 25g

・玉ねぎ 50g

・オリーブ油 大さじ1/4

・白ワイン 13ml

・魚介スープの素 8g

・水 100ml

・塩コショウ 適量

～作り方～

○下準備

赤パプリカはそのままオーブントースターで焼き目が付くまで約13～15分焼く。少し冷まし、ヘタや種を取り除く。

①<詰め物>

タラは骨、皮を取り小さく切る。玉ねぎ（ソース用も）とにんにくはみじん切りにする。唐辛子は種を取り、小口切りにする。

②フライパンにオリーブ油を熱し、すべての玉ねぎをしんなりするまで弱火で炒める。炒めたら、ソース用の玉ねぎ（50g程度）のみ取り出しておく。

③②のフライパンにタラ、にんにく、唐辛子を加えて炒める。

④さらに小麦粉を加える。少しずつ牛乳を加えながらよく混ぜる。もったりとしたら火を止め、冷ます。

⑤赤パプリカに④を詰め、パセリを振りかける。

⑥<ソース>

トマトはつぶしておく。焼いた赤パプリカはミキサーにかけて、ピューレ状にする。

⑦鍋にオリーブ油を熱し、白ワイン、魚介スープの素を水で溶いたものを加えて、加熱する。

⑧⑦の鍋に、炒めておいた玉ねぎ、トマト缶、赤パプリカを加えて煮詰める。

⑨塩コショウで味をととのえ、盛り付ける。