

ゴルメサブジ

少し前になりますが、大好きなゴルメサブジを作ってもらいました。

材料は、サブジ（乾燥ハーブ）50g くらい、牛肉 300g ちょっと、レンズ豆を両手のひらいっぱいくらい、玉ねぎ 1 個、ドライレモン 2 個。

レンズ豆は水に浸しておきます。

玉ねぎを荒みじん切りにして、鍋に入れてオリーブオイルで炒めます。透明になってきたら、塩少々とターメリックを加えて更に炒めます。

次に牛肉を一口大に切って、加えます。

肉に火が通ったら、水を切ったレンズ豆と水を鍋の 7 分目くらいまで加えます。

20 分くらい、中火から弱火で煮込みます。

次にサブジを加えます。混ぜて、5 分くらいいたら、細かく砕いたドライレモンも加えます。種は除いた方がいいです。

このまま、1 時間半から 2 時間程度煮込んだら、出来上がりです。

ご飯にかけて食べると、とても美味しいです。

このサブジは、どんなハーブが入っているのかわからないけど、甘くいい香りがします。

出来上がりの見た目は濃いグリーンで、美味しいのか？と疑問に思っちゃいますが、期待を裏切る美味しさで、私の大好きなメニューの一つです。

牛肉は、少し脂がある方が美味しく出来ると思います。実際には、一口大よりも小さく切ってもらいました。お弁当用なので、食べやすいようにと。

また、ドライレモンは個人的にはもっとあった方が好きです。倍の 4 個だと私はちょうどいいと感じます。

酸っぱいのが好きなので、好みの問題ですが。



