

ソシspanダリとはどんな料理？

まずはタマネギ1/2個を薄切りにしてオリーブオイルをしいて、フライパンに入れます。

ターメリック・塩・トマトペーストを入れて炒めます。

玉ねぎがしんなりしたら、さいの目に切ったじゃやがいも2個くらいを加えます。

ジャガイモが透きとおってきたら、ソーセージを加えます。

最近ではソーセージは手づくりしていますが、市販品ならばシャウエッセンなどなんでも大丈夫で、食べやすい大きさに切って入れます。(手づくりソーセージはこねて冷蔵庫で休ませたら、形作らずそのままフライパンに入れています。

崩しながらそのまま炒めるから、ということで・・・)

スパイス・チリペッパーも好みで加えて、蓋をして、しばらく蒸し焼きのようにします。

私は、必ずシナモンパウダーを入れます。ソーセージに火が通ったら、出来上がりです。

これも、ナン・トルティーヤ・食パンなどいただきます。

