

ルビアポロ

インゲンが旬なので、いいかなと思って・・・そろそろおわりですけどね。

インゲンを洗ったら、2cm位の長さに切っておきます。

ナスやパプリカも好きなのでいつも入れますが、適当な大きさに切っておきます。

親指の大きさくらいでしょうか？玉ねぎは1/4はすりおろし1/4は荒みじん切りにします。

豚ひき肉に塩少々・ブラックペッパー、ターメリック・チリを入れてすりおろし玉ねぎの水けを絞って加えます。小さなミートボールのように丸めておきます。

フライパンにオリーブオイルを敷いて粗みじんの玉ねぎ、野菜・ミートボールを入れて炒めます。トマトペーストも大きじ1～2くらい入れます。

ミートボールに火が通ったら、そのまま放置。

次にお米です。2合くらいを軽く洗って窯で茹でます。どの程度かわからないので、申し訳ないですが、後で火にかけるので、適度に柔らかくなればよかったです。

ゆであがったらザルにあけて、軽く水けをきっておきます。

鍋にご飯を戻して、炒めた野菜・ミートボールを混ぜて火にかけます。

弱火でコトコトという感じです。40分くらい経ったら、完成です。

