



レチョー(鶏肉のパプリカ煮込み)



～材料～

鶏もも肉	150g	塩	小さじ1/2	赤パプリカ	100g
粗挽き黒胡椒			小さじ1/4	玉ねぎ	50g
セロリ	10g	ニンニク	2g	オリーブオイル	小さじ2
レモン汁	小さじ1	バター	7g		
パプリカパウダー	小さじ1(無くても良い)				

レチョーは、ハンガリーの定番食材
パプリカを使う夏の家庭料理。

鶏もも肉を、炒めた玉ねぎとパプリカのソースで煮込みます。
赤パプリカをペースト状にし、
炒める手間を省いた手軽なアレンジです。



作り方

1. 鶏肉の皮目からフォークで穴をあけ、味がしみやすいようにします。
3cm角に切り、塩の半分(1g)と胡椒をまぶしておきます。
ニンニクはみじんぎり、他の野菜はざく切りしておきます。
2. バター以外のパプリカソースの材料を
全部フードプロセッサーで回しピューレ状にします。
フードプロセッサーがない場合パプリカと玉ねぎをすりおろし混ぜ、
それ以外の調味料と混ぜておきます。
3. ①の鶏肉②のソースとともに容器に入れ、500Wの電子レンジで5分加熱します。
仕上げにバターを入れて出来上がり。