

私のレシピを教えます！

ぶんしょう

文章：カワテ ヘケ ルイザさん（ブラジル）



Receita de Bacalhau da Família

わが家のバカリャウ



オリーブオイルの風味と野菜の甘みがタラに染み込む彩鮮やかな一品です！！

★「Bacalhau」とは、ポルトガル語で「塩漬け乾燥タラ」、そしてそれを使う料理のことです。このレシピでは冷凍タラを使います。



Ingredientes (para 4 pessoas)

- 500g de Tara (congelado)
- 2 cebolas medias
- 5 batatas medias
- 2 tomates
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão Vermelho
- 1 pimentão amarelo
- Um pouco de azeitonas pretas
- Sal a gusto
- Azeite de oliva

ざいりょう にんぶん 材料（4人分）

- | | |
|------------|------|
| • 冷凍タラ | 500g |
| • 玉ねぎ（中） | 2個 |
| • ジャがいも（中） | 5個 |
| • トマト | 2個 |
| • ピーマン | 1個 |
| • 赤パプリカ | 1個 |
| • 黄パプリカ | 1個 |
| • ブラックオリーブ | 適量 |
| • 塩 | 少々 |
| • オリーブオイル | |

- ① Cozinhe o Tara e retire a pele.
れいとう ゆめ かわ と のぞ
冷凍タラを茹で、皮を取り除く。
- ② Corte a cebola, o tomate, os pimentões e os pimentões coloridos em rodela de cerca de 5 mm.
たま ねぎ、トマト、ピーマン、あか き 黄パプリカは、それぞれ細い輪切りにする。
- ③ Corte as batatas em rodela à cerca de 1 cm.
じゃがいもは 1cm 幅の輪切りにする。
- ④ Coloque 3 colheres de sopa de azeite em uma frigideira.
フライパンにオリーブオイル大さじ 3 を入れる。
- ⑤ Cubra o fundo da frigideira com rodela de cebola.
フライパンの底に、玉ねぎの輪切りを敷き詰める。
- ⑥ Em seguida, cubra a cebola com rodela de tomate.
つぎ たま ねぎのうへに トマトの輪切りを重ねる。
- ⑦ Cubra o tomate com as rodela de batata.
トマトのうへにじゃがいもを並べ、トマトが隠れるくらいにする。
- ⑧ Polvilhe um pouco de sal sobre as batatas.
じゃがいもに軽く塩をふる。
- ⑨ Cubra as batatas com pedaços de Tara e adicione um pouco de sal.
そのうへに タラの切り身を重ね、さらに軽く塩をふる。
- ⑩ Coloque o restante da cebola sobre o Tara.
のこ たま ねぎのうへにのせる。
- ⑪ Coloque o restante das batatas.
つぎ のこ じゃがいものうへにのせる。
- ⑫ Adicione todos os pimentões por cima.
そのうへに、ピーマンとパプリカを全て並べる。
- ⑬ Adicione as azeitonas por cima.
ブラックオリーブを全体に散らす。
- ⑭ Tampe a frigideira e cozinhe em fogo médio até que as batatas fiquem macias.
フライパンにふたをして、中火でじゃがいもが柔らかくなるまで蒸し煮にする。



Bom appetite!
めあ 召し上がれ!

わ や りょうり
我が家の料理を
つく
作ってみてくださいね!