

Punti プンティ

○ 材料 (3×6×3の小さなココット)

玉ねぎ 30 g 程度 (中1/6程度)
ほうれん草 50 g 程度
牛乳 50 c c

薄力粉 25 g
卵 (MかL) 1個
塩 小さじ半分
胡椒 適量
プルーン 小6個
アーモンド 一つまみ

(お好きなナッツでよい、生のものは軽く炒る)

ざく切り
塩ゆでして水に放ってしっかり絞る

ざる等で振るっておく

半分程度の大きさに切っておく
荒く砕く スライスアーモンドでも

○ 作りかた

準備 オーブンを180度に余熱しておく。

1. 玉ねぎは一つまみの塩と小さじ1のオイル (なんでもよい) をして耐熱容器に入れ、600wのレンジに30秒ほどかけて辛味を飛ばす。(軽くソテーしても良い)
2. ①と牛乳を合わせてミキサーにかけてペーストにする。
3. 別のボウルに薄力粉をふるい入れ、真ん中に穴をあけて卵を落とし、塩、胡椒をして滑らかになるまで混ぜ、②も加える。アーモンドも加える。
4. 型に③を流しプルーンを置き、余熱完了したオーブンに入れて25分~30分焼く。竹串を刺して何もついてこなければ焼き上がり。

*ケーキ型などに流して焼き、切り分けてもオッケイです。

