

ブラジルの
ファストフード!!



パステウ(パステル)



パステウとは・・・

薄く伸ばした生地で具材を包み、油で揚げた揚げ餃子のような、ブラジルでは屋台などで販売されている庶民的な食べ物です

<15枚分>

パステウ生地	1袋(15枚)
合挽き肉	100g
酒	大さじ1
玉ねぎ(粗みじん切)	中 1/2 個
ズッキーニ(サイコロ切)	1/4 本
A にんにく(みじん切)	少々
塩・コショウ	少々
とろけるチーズ	100g
ハム(細かく)	100g
ミニトマト(1/4切)	10個
B 黒コショウ	少々
小麦粉・水	適量
油	適量

作り方

- ①ミニトマトは 1/4 に切り、キッチンペーパーで水気を取る
- ②フライパンに油をひき、にんにくを入れ点火する。中火にし軽く炒めAの合挽き肉を入れ、酒を振りかける
- ③しばらくしたら玉ねぎ、ズッキーニを入れ、塩コショウを加え、水分を飛ばすように炒め、味を調えたらボウルに移して冷ましておく
- ④Bの材料を混ぜ合わせる
- ⑤パステウ生地の半分の端に水溶き小麦粉を塗り、③をのせ半分に折り畳み、端をフォークで押してとじる(8枚)
- ⑥④もと同様にとじる(7枚)
- ⑦フライパンに揚げ油を入れ中火で 180℃ に熱する
- ⑧④と⑤をきつね色になるまで(1分30秒くらい)揚げて完成

ポイント

- ◎具材の水分が多いと、生地に包んだあと油がはねやすくなるため水分を少なくすること

