

Insalata di Patate

ほうれん草とカムットのスパゲッティ



【材料】(2人前)

ほうれん草 1/2 束
油揚げ 1/2 枚
(上記はお好きな量)
にんにく 1片
赤唐辛子 1本
オルチョサンニータまたは
アサクラオイル 大さじ2 ~
しょうゆ 小さじ1強
カムットのスパゲッティ 150g
塩 適宜

下ごしらえ

- ・ほうれん草は茎の下をほんの少し落とし、よく洗っておく

【作り方】

- 1) カムットのスパゲッティは塩分濃度 0.5%の塩を加えたお湯でアルデンテにゆがく
- 2) (パスタを茹でている間に) ほうれん草は4 ~ 5等分に切る
- 3) フライパンににんにくの丸ごとを潰したものとオルチョまたはアサクラオイルを入れ弱火にしオイルが温まったらほうれん草、油揚げ、赤唐辛子を入れ強火で炒める
- 4) オイルが全体に回ったらパスタの茹で汁をお玉 1/2 ほど加え醤油も入れ全体にすばやく炒める(炒めすぎない)
- 5) ゆだったパスタをフライパンに加え、ほうれん草とよくからめる