

Fusilli salsa broccoli e capperi

古代小麦ファッコのフジッリ・ブロッコリーのケッパーソース



【材料】4名分

ブロッコリー	大1株
塩漬けケッパー	大さじ1
にんにく	小1片
オルチョサンニータ	大さじ2
古代小麦ファッコのフジッリ	250g
茹で用 塩	少々

下処理

- ・ ブロッコリーは大きく房に分けておく

この場合の塩漬けケッパーの処理

大さじ1杯のケッパーは塩をさっと流水で洗い流す

水1カップに浸し塩抜きする。途中1回水を取り替え丁度よい塩加減にしておく
(塩抜きしすぎるとケッパーの旨みも抜けるので注意する)

【作り方】

鍋にたっぷりのお湯をわかしお湯の量に対して塩0.5%入れる

小房に分けたブロッコリーを入れて茎がカンタンに潰れるまで茹でる(色があせない程度)

塩が抜け丁度よい塩気になったケッパーを細かく刻む

フライパンにオルチョを入れ、にんにくのスライス、刻んだケッパーを入れたら火をつける。軽く炒めておく(1分ほど) 火を止めておく

ブロッコリーが茹で上がったらざるに取り四方八方から蒸気を抜く

ブロッコリーの粗熱が取れたら細かく包丁で刻み、さきほどのケッパーソースにブロッコリーを加えてよく混ぜておく(火はつけない)

ブロッコリーの後にフジッリを入れ6分茹でる

茹で上がったらざるに取る

先ほどのフライパンに火をつけフジッリを加えてざっと炒めながらソースをからめてできあがり