



Pasta con broccoli e alicí

アサクラパスタ・ブロッコリーのアンチョヴィソース



【材 料】 1 人前

ブロッコリー (小さめ)	1/2 個
※オルチョアンチョヴィフィレ	1 フィレ
にんにく	1/2 片
赤唐辛子	1 本
※アサクラ EVO	大さじ 3

好きなアサクラパスタ
(写真は)

※カップェリ小麦スパゲッティニ 70g

パスタ用お湯

※コンチェントラートデルマーレ お湯の 0.5%

※はアサクラアイテム

※コンチェントラートはアサクラお勧めのお塩

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.173

【つくり方】

- 1) ブロッコリーは小房に分け水でよく洗う
- 2) ざるに取り、固い茎の部分は切り離し、大きな房は縦に半分にカットする
- 3) 鍋にお湯を沸かす (最低 1.5%)
- 4) コンチェントをお湯の量の 0.5% 加え (7.5g) まずブロッコリーを茹でる
- 5) ブロッコリーの茎が食べられそうなぐらいに柔らかくなったらパスタを入れる
- 6) パスタを入れたら必ず箸でパスタ同士がくっつかないようにし中火でゆでる
- 7) にんにくは粗みじん切りする、赤唐辛子は丸のまま又はお好みにカットする (この場合種は入れない)
- 8) フライパンににんにくと赤唐辛子、アンチョヴィ、EVOを入れて火をつける
弱火でしっかりにんにくの香りをだし、焦げる手前、アンチョヴィが溶けたら火を止め
パスタが茹でるのを待つ
- 9) パスタがアルデンテになったらパスタとブロッコリーをざるに取り 8) のソースにパスタを入れ
強火で和える
- 10) ブロッコリーの塊を木べらで潰すようにブロッコリーを粉々にしてパスタ全体に和えたら OK
- 11) 皿に盛り赤唐辛子を添える