



Pasta con broccoli

ブロッコリーの Pasta



【材料】(一人分)

| | |
|-----------------------------------|----------|
| ブロッコリー | 1/4 個 |
| ※アサクラパスタ (画像はカップペリ小麦のペンネ) 40g~ | |
| ※オルチョ・アンチョヴィフィレ 1 切れ | |
| にんにく | 1/2 片 |
| ※アサクラ EVO | 大さじ 3 |
| ※コンチェントラートデルマーレ | 湯量の 0.5% |
| 赤唐辛子 | 少々 |
| ※印はアサクラアイテム | |

YouTube/アサクラ CHANNEL VOL.86 ライブクッキングより

【作り方】

- 1) ブロッコリーは洗って小房に分ける
茎の硬い部分は皮を削ぎ、細長く (ペンネのように) カットする
- 2) 鍋に 1 ½のお湯を沸かし 0.5% (5g) のコンチェントを入れる
- 3) ブロッコリーをお湯に入れ茹でる
- 4) 2分程ずらしてアサクラパスタ (ペンネ) を入れる
- 5) 再沸騰したら 11分程目安に茹でる
- 6) その間にフライパンにアンチョヴィ、EVO, にんにくのスライスを入れ火をつける
- 7) 低温でゆっくりアンチョヴィを溶かす
- 8) 溶けたらパスタが茹るまで火を止める
- 9) ブロッコリーの花芽が先に茹るのでやわらかく指でひねりつぶせるまで茹ったらアンチョヴィのフライパンに移し、木べらで崩しながら炒める
- 10) パスタにも火が通ったら茎とともにフライパンに加えて強火で和える
- 11) ソースとパスタが一体化したら皿に盛り赤唐辛子を好みの量輪切りして添える