

## **Frittata con farro e zucchini**

ファット小麦粒とズッキーニのオムレツ



【材料】 フライパン 25 cmとして  
(6～8人分)

卵 5～6個

小麦粒 20g～

コンチェントラート 少々

ズッキーニ 中1本

オルチョかボルゴ 大きじ3～

コンチェントラート 小さじ2/3

ガルム 少々 (お好みで)

### 【つくり方】

- 1) 小麦粒はさっと洗って 30 分程 2 倍量の水で浸水する
- 2) そのままの水で塩少々を加えて茹でる (蓋をして炊いてもいい)
- 3) ゆで上がったとき水が残っていたら強火で水分を飛ばすか、ざるにとり水分をきる
- 4) ズッキーニは大きければ半月にスライスしフライパンに、オルチョかボルゴ、ズッキーニ、コンチェントラートを入れて火をつける
- 5) 中火で水分を飛ばすように炒め、指でひねりつぶせるぐらいまで火を通す
- 6) 卵を割りほぐし (コンチェントを少々加え/分量外) ズッキーニに流し入れ、小麦粒も加える菜箸で全体をかき混ぜ、粒とズッキーニが均一になる様にする
- 7) 蓋をして弱火にしてじっくり焼く
- 8) 上部表面がしっかり固まったら大皿にスライドさせフライパンから必ず取り出す
- 9) 切り分け、好みでガルムを添える

### 【アサクラ使用アイテム】

- [EVO オルチョサンニータ](#)
- [EVO ボルゴデイサンニータ](#)
- [ファット小麦粒](#)
- [ガルム \(魚醬\)](#)