

Penne di fiori di zucchine

花ズッキーニのパスタ



【材料】 2-人分

- 花ズッキーニ 6～8個
(これより少なくても多くても何個でもよい)
- アサクラ EVO 大さじ 2
コンチェントラートデルマーレ
小さじ 1/4
- アサクラパスタ
120g
- パルミジャーノチーズ 適宜

※EVOはエキストラバージン
オリーブオイルの略

【つくり方】

- 1) 花ズッキーニは下の緑のガクの部分を折りガクを引き抜き（おしべを取る）
花びら部分の黄色い部分だけにする
- 2) ため水で花の中をよく洗い流水ですすぎ水けをきっておく
- 3) 斜めに刻む
- 4) フライパンにアサクラ EVO、花ズッキーニを入れ火をつけコンチェントも加えてさっと炒める。しなっとなったら OK 火を止め、スパゲッティが茹で上がるのを待つ
- 5) 鍋にお湯を用意し（1.5 杯以上）コンチェントラートをお湯の量の 0.5%加えスパゲッティを茹でる。さっとかき混ぜアルデンテに茹でる
- 6) スパゲッティが茹で上がったら先ほどのソースに加え強火でさっと和えるように炒める
- 7) 皿に盛り、パルミジャーノチーズをお好みであしらう