



Cavolo nero affogato in padella

カーボロネーロのアッフオガート



【材料】1人分

カーボロネーロ	2〜3枚
にんにく	小1片
赤唐辛子	1/2本
※塩	少々
水	少々
※アサクラ EVO	大きじ1

※印はアサクラアイテム
※アサクラおすすめ塩
コンチェントラートデルマーレ

【作り方】

- 1) カーボロネーロは手でしごいて芯と葉に分ける（芯はこの場合使用しない）
- 2) 葉を洗ってざるにあげさっと水切りする
- 3) 好みの大きさに刻む
- 4) にんにくはスライスする
- 5) 赤唐辛子は種を除き輪切りする
- 6) フライパンににんにく、赤唐辛子、それらがかぶる EVO を注ぎ点火する
- 7) 低温でじっくりにんにくと赤唐辛子の味と風味をオイルに移す
- 8) カーボロネーロを加えたら中火にし箸で炒める
- 9) 少ししんなりしたら水と塩を加え蓋をし火を弱めて3〜4分ほど火を通す
- 10) 柔らかさ加減と塩加減を食べてみて確認する
この時水分がまだある状態なら強火で水分を飛ばす
- 11) なべ底が少し焦げるようになったら全体を箸でよく混ぜて皿に盛る

※カーボロネーロは他の葉物に比べて繊維質が強く『硬い』が芯を取り除けば
それほど加熱しなくてもおいしく食べられます