

Spaghetti di farro con tonno e prezzemolo

ファッロスパゲッティのツナとイタリアンパセリのソース



【材料】 2人分

ファッロのスパゲッティ 160g
ツナ 大きじ山盛 3〜
にんにくのみじん切り 1/2 片
コンチェントラートデルマーレ
(アサクラお勧めの塩) 小さじ 1/3
アサクラ EVO 大きじ 2〜

パスタゆでる用のお湯 最低 1.5 リットル

※EVO はエキストラバージン
オリーブオイルの略

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol 3 より

【作り方】

- 1) 鍋に1.5リットルの水を入れ沸騰したら0.5%のコンチェントラートデルマーレを入れスパゲッティを投入する。
くっつかないように箸でまぜて麺全体が吸水できるようにする（時々かきまぜる）
- 2) ボールにツナを入れ細かくほぐし、粗くみじん切りしたイタリアンパセリ、同じく粗めにみじん切りしたにんにく、アサクラのEVOを加えてよく混ぜ、コンチェントラートデルマーレも加えてさらに混ぜ味見をして少ししょっぱめに調整しスパゲッティが茹るのを待つ
- 3) スパゲッティがアルデンテにゆで上がったらざるに取り、先ほどのツナのソースに熱いまま加えよく和える
- 4) 皿に盛り付ける

※お好みで最後にガラム（アサクラの魚醤）を加えてもおいしい
（その場合はソースに塩は不要）

※このソースはスパゲッティ以外のすべてのパスタに合わせることが出来ます