



ブロッコリーオレキエッテ

耳たぶのパスタ、食感が楽しい 冬に旬を迎えるブロッコリーを使ったパスタソースです。ブロッコリーソースは多めに作って、作り置きおかずとしても活躍します。副菜としてメインの肉料理や魚料理に。

使用商品

フロット アンチョビフィレ ひまわり油漬

(2人分)

- ・オレキエッテ....160g~200g
- ・ブロッコリー(小房に分ける)....1/2株
- ・塩....適量
- ・オリーブオイル....大さじ2+1/2
- ・にんにく(軽くつぶす)....1片
- ・唐辛子(小口切り)....1本
- ・アンチョビフィレ(すりつぶす)....1尾

材
料

- ① ブロッコリーを小房に分け、塩ゆでする。(レンジでもOK。600Wで2~3分。)
- ② ゆでたブロッコリーだけを取り出し、ゆで湯は捨てずにオレキエッテパスタをゆでるのに使う。そのために、パスタをゆでる塩加減にするために塩を追加する。パスタをゆでる。
- ③ ゆでたブロッコリーを細かく刻む。フォークなどでつぶしても。
- ④ フライパンに、オリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れて火にかける。
- ⑤ ニンニクが色づいてきたら取り出し、そこにスプーンなどですり潰したアンチョビフィレを入れる。
- ⑥ すぐにゆでて刻んだブロッコリーを入れて、軽く炒め、そこにゆで湯を大さじ4ぐらい入れる。
- ⑦ 味が足りなければ塩かアンチョビフィレを加えるが、アンチョビフィレでかなり塩分が付いているので要注意。
- ⑧ そこに、ゆで上がったパスタを入れ、全体を馴染ませ、お好みで最後にオリーブオイルを軽くふりかけ混ぜて出来上がり。

手
順