

Spaghetti di Farro con verza e capperi

ファッロスパゲッティのキャベツとツナ・ケッパーソース



【材料】(約4 - 5人前)

キャベツ	中1 / 2個
ツナ缶 大	1個
塩漬けケッパー	大さじ2
水	50cc
にんにく	1片
オルチョサンニータ	大さじ3
ファッロ小麦のスパゲッティ	400g ~
茹で用塩	お湯の0.5%
(例 / お湯2リットルに10gの塩)	

この場合の塩漬けケッパーの処理
塩がついたまま使う

【つくり方】

キャベツは大きめに4~5cm角にザク切りする

鍋に塩漬けケッパーをそのまま入れ分量の水を入れる

大きめにザク切りしたキャベツを鍋に入れて上からオルチョをかけ蓋をして蒸し煮する

鍋の蓋から蒸気が勢いよく出てきたら弱火にしてキャベツがやわらかくなるまで煮る

堅さは好みで。しゃきしゃき加減が残る位、またとろとろになってもおいしい

キャベツが煮えたら鍋底の煮汁を味見し塩加減を調整する

塩味が足りない場合は塩を、しょっぱい場合は水を加えて調整

最後にツナ缶をほぐして加えてにんにくをスライスして2分ほど火を入れて出来上がり

たっぷりの湯を用意し(400gで4杯以上)0.5%の塩分濃度でファッロ小麦のスパゲッティをゆでる

アルデンテ きもち芯が残る程度 にゆだったらざるにとり のソースにすばやくあえる