

PASTA PATATE E CAROTE

ほうれん草とにんじんのパスタ



*3~4人分

《材料・炒めパン粉》

パン粉	...	50g 程度
★パプリカパウダー	...	少々
★黒コショウ	...	少々

《材料・パスタ》

にんじん(イタリア野菜:バーニャカウダ)	...	250g(皮なし)
じゃがいも	...	150~200g(皮なし)
にんにく	...	ひとかけ
ほうれん草	...	80g(約5束)
☆ブロードを作った時にとっておいた野菜	...	1/2個ずつ
塩	...	適量(ふたつまみ程度)
料理酒	...	60~70g
スパゲッティ等お好みのパスタ	...	300g

《作り方 -炒めパン粉-》

- ① パン粉と★の調味料ををフライパンに入れて混ぜ、きつね色になるまで炒める。

《作り方 -パスター-》

- ① 鍋にお湯を沸かし始める。
- ② にんじんとじゃがいもは皮をむき、約1cmの角切りにする。
ほうれん草は端を切ってざく切りにして洗い、ザルに入れて水をきっておく。
- ③ 大きめのフライパンに油(分量外)をひき、にんじん、じゃがいも、皮をむいてつぶしたにんにくを炒め始める。
- ④ ひとつまみ～ふたつまみの塩を入れ、60～70gの料理酒を加えてアルコールを飛ばす。
- ⑤ ブレンダーの容器に②で洗っていたほうれん草と☆(たまねぎとにんじん)、①のお湯200mlを入れ、ハンドブレンダーでなめらかになるまで混ぜる。
(にんにくの風味が好きな方は、④のフライパンからにんにくを取り出し、一緒に混ぜる)
- ⑥ ⑤のほうれん草ソースを④のフライパンに加えて煮る。
③のにんにくは取り出す。(…⑤で使用しなかった場合)
- ⑦ ①の鍋に塩(分量外)を入れ、スパゲッティを1～2分茹で、 Tongue等で⑥のフライパンにうつす。
様子を見ながら、必要に応じてパスタのゆで汁を少しずつ加える。(＊)
- ⑧ 塩(分量外)を加えて味を調整する。
- ⑨ 水分がほぼ飛んだら出来上がり(クリーミーなソースが少し残る程度)
- ⑩ お皿に盛り付け、炒めパン粉を散らす。

* パスタをソースのフライパンで仕上げるのは、パスタに含まれるデンプンの作用でソースをよりクリーミーにするためです！