

鯛のアクアパッツァ



材料(2人分)

鯛	・・・2切れ
おろしニンニク	・・・小さじ1
オリーブオイル	・・・大さじ2
トマト	・・・1/2個
タマネギ	・・・1/4個
カーボロネロ(黒キャベツ)	・・・葉2〜3枚
オリーブの実(塩漬)	・・・4粒
白ワイン	・・・60ml
アンチョビペースト	・・・小さじ1

塩、コショウ	・・・各少々
パセリ	・・・適宜
パスタ	・・・150g
アルミホイル	

作り方

- ① トマトはざく切りにする。タマネギは薄切りにする。
カーボロネロはひと口大に切る。オリーブはタネを取る。
鯛に塩、コショウをふる。
- ② アルミホイルを2重にして広げオリーブオイルを薄く敷く。
タマネギ、カーボロネロ、鯛、トマト、オリーブの実の順に重ね、白ワイン、アンチョビペースト、おろしニンニク、オリーブオイルを回しかける。
- ③ アルミホイルを包み込み天板にのせ、230 度に予熱したオーブンで20分加熱する。
- ④ その間にパスタを茹で、ゆであがったら軽く塩。コショウをふっておく。