

# P · R · I · M · V · S

## 野菜とイカのパスタサラダ

時間: 25分

レベル: 初級

材料

4人分

PRIMVSフジッリIGP 320 g

ニンジン 2本

ズッキーニ 2本

アーティチョーク 2個

イカ 2杯 香りのよいハーブ 1束

PRIMVSExトラ・ヴァージン・オリーブオイルIGP

レモン汁

塩

白コショウ



準備 15分 + 調理 10分

平鍋に水を入れて火にかける。ニンジンの表面をこすって洗う。ズッキーニを洗って乾かす。アーティチョークは外側のかたい葉をむく。

縦半分にして中心部の繊維を取り除く。千切りにして、色が変わらないようにレモン汁を入れた水に浸す。ニンジンとズッキーニも千切りにする。

イカを洗って皮をむき、足を引き抜く。ワタと甲(中にある透明な軟骨)も取り除く。足の根元にあるくちばしと目を取り除く。

イカは細切りにする。お湯が沸いたら塩を入れ、PRIMVSフジッリIGPを入れる。ゆで上がる5分前に、PRIMVSフジッリIGPが入ったお湯に野菜を加える。3分間混ぜ、最後にイカを加える。

PRIMVSフジッリIGPがアルデンテになっていたら水を切り、全てスチールのトレーにのせて冷ます。PRIMVSExトラ・ヴァージン・オリーブオイルIGP、レモン、塩、白コショウで味をつける。

新鮮なスイスチャード(不断草)の上に盛りつける。