

# P · R · I · M · V · S

## カポナータ

時間: 20分

レベル: 初級

材料

4人分

丸型クルトン 4個

カリフラワー 400 g

ジャルディニエラ(野菜のピクルス) 150 g

パプリカの酢漬け 2個

エンダイブ 1玉

レタス 1玉 ケッパー 100 g

アンチョビの塩漬け 4切

生サバ 200 g

PRIMVSエクストラ・ヴァージン・オリーブオイルIGP 100 ml

白ワインピネガー 100 ml

白ワイン 100ml

レモン汁 お好みで

粉コショウ お好みで

塩 お好みで



準備 20分

大きめのサラダボウルにアンチョビ、ゆでたカリフラワー、ジャルディニエラ、パプリカの酢漬け、エンダイブ、レタスをすべて刻んで入れ、ケッパーとオイルを加える。塩一つまみ、コショウ、PRIMVSエクストラ・ヴァージン・オリーブオイルIGP、ピネガーで味付けし、よく混ぜる。容器にピネガーとワインを入れ、「フレセッレ」(パリパリした円形のパンのクルトン、乾パン)を浸す。柔らかくなったら粗めにちぎり、サラダボウルに加えてよく混ぜ合わせる。上部を平らにならし、ゆでたサバのせてオイルとレモン汁をかける。

