

P · R · I · M · V · S

メカジキとトマトのリングイネ

時間: 30分

レベル: 中級

材料

4人分

PRIMVSリングイネIGP 400 g

メカジキ 200 g

チェリートマト 200 g

ニンニク 2片

パセリのみじん切り 大さじ1

チリペッパー 1つまみ

PRIMVSEクストラ・ヴァージン・オリーブオイルIGP 50 ml

塩



準備 15分 + 調理 15分

魚を洗い、大きく切り分ける。

ソテー鍋かフライパンにPRIMVSEクストラ・ヴァージン・オリーブオイルIGPをひき中火にかける。

オイルが温まったら皮をむいたニンニクを入れ、きつね色になってきたらメカジキを加えて数分間混ぜる。

洗って四つ割にしたトマト、パセリ、チリペッパーを加え、さらに2分間調理する。塩をお好みで加え、混ぜたら火から下ろす。

その間に、大きめの深鍋に沸かしお湯に塩を入れてPRIMVSEリングイネIGPをゆでる。外箱のゆで時間通りにゆで、水を切る。準備したソースとあえ、すぐに食卓へ出す。