

ショートパスタのマグロとトマト、黒オリーブとフライケッパーのラゲースソース



調理時間: 70 min.

難易度: 難易度低

原材料 (四人分)

● 原材料

- パッサータディポモドーロ (裏ごしトマト) トマトピューレ 700g 400g
- ニンニク ひとかけ
- エキストラバージンオリーブオイル 大匙4または5
- 乾燥オリガノ 適量
- 塩 適量
- 塩漬けケッパー 40g
- お好みのショートパスタ 360g
- 生のマグロ 300g
- フライ用ピーナッツオイル 適量
- 白玉ねぎ 半分
- 胡椒 適量
- 黒オリーブ 80g

このレシピに使用された材料:



下準備

1. ケッパーを水に浸し、塩を抜きます。良く水気を切り、軽く潰します。
キッチンペーパーで残っている水分を良く拭き取り、ピーナッツオイルに火を入れケッパーがひらいてカラッとするまで揚げます。
キッチンペーパーに乗せて油をきっておきます。
2. ラグーソースを作ります：
フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて薫りが出るよう弱火にし、ニンニクに色が付いたら取り出します。薄切りにした玉ねぎを弱火で甘さが出るように火を入れ、ポミのトマトピューレ、塩と胡椒を加え乾燥オリガノで香りを付けます。沸騰するまで強火にし、蓋をして弱火にして約15分煮込みます。そこへ角切りにしたマグロと黒オリーブを加えて8～10分煮込みます。
3. ショートパスタをアルデンテに茹で上げて、良く水気を切ってからラグーソースと和えてお皿に盛り付けて出来上がり。