Pomi

トマト仕立てのタコ



調理時間: 40 min. **難易度**: 難易度中

原材料 (4人)

● 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 300 g
- 。 ニンニク 2 片
- 。 玉ねぎ 1個
- 生タコ1kg
- 。 コショウ 適量
- 。 イタリアンパセリ 適量
- 。 エキストラバージンオリーブオイル 適量

このレシピに使用された材料:



下準備

流水でタコを洗い、ナイフを使って目や触手の近くの中心部分を取り除く。

鍋にオイルを入れて、薄くスライスした玉ねぎ、皮をむいた二ン二クをそのまま、イタリアンパセリ、**パッサータ ディ ポモドーロ**(裏ごしトマトソース)そしてタコを入れる。火をつけて、極弱火で蓋をしながらゆっくり煮る。タコ全体にバランスよく火が通るように時々ひっくり返す。

タコに味が付いているので塩は加えない。タコの大きさによって調理時間は変動する。肉厚な部分にフォークをさして火が通ったかどうかを確認し、簡単にフォークが刺されば出来上がった合図だがそうでなければ調理を続ける。 仕上げにコショウをほんの少し加え、もし必要であればひとつまみの塩を加える。