

レモンアーティチョークパスタ

さっぱりしていて、美味しく、栄養価の高いレシピです。平日の夜にすぐ作れ、友人を招いたときは、風味豊かなメインディッシュにもなります。アーティチョークの缶があると、時間を節約でき、簡単に作れますが、生のアーティチョークを入手できる場合は、代用もできます。

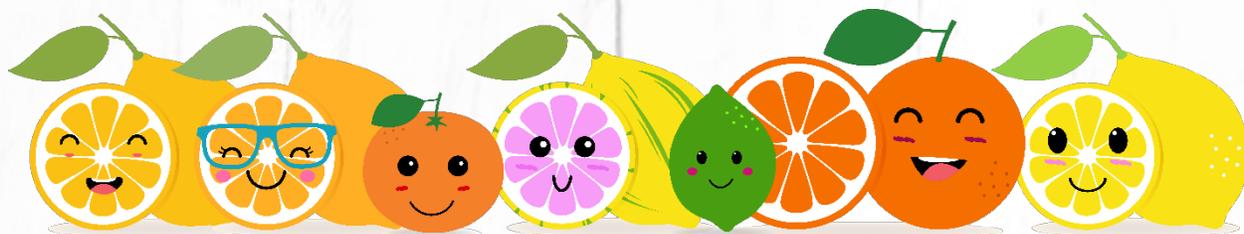


材料

- ・お好みの生パスタ 4 カップ
- ・オリーブオイル 大さじ 3
- ・アーティチョークの缶詰または冷凍 400 g
- ・みじん切りにしたニンニク 2 片
- ・ケッパー 大さじ 1
- ・砕いたフェタチーズ 1 カップ
- ・塩 小さじ 1/2
- ・挽きたての黒コショウ 小さじ 1/2
- ・みじん切りにしたパセリ 3/4 カップ
- ・レモン 1 個（皮とレモン汁）
- ・すりおろしたパルメザンチーズ 1/2 カップ

作り方

1. 缶詰のアーティチョークを使用する場合は、十分に水気を切り、オイルパックされているものは水洗いします。冷凍したものは解凍します。どちらの場合も4等分にします。
2. 塩を入れた大鍋でパスタをアルデンテになるまで茹でます。適度な硬さになったら水を切り、パスタの茹で汁を1カップ残しておきます。パスタを鍋に戻します。
3. 大きなフライパンにオイル（大さじ1）を入れ、中火で加熱します。ニンニクを加え、香りが出るまで1~2分加熱します。



LIMONEIRA®

SINCE 1893



4. アーティチョークを加え、中まで熱が通り、少し茶色くなるまで2~3分炒めます。最後にパセリとケッパーを加えます。
5. アーティチョーク、パセリ、ケッパー、ニンニクをパスタの入った鍋に移し、フェタチーズ、レモン汁、皮、塩・コショウを加えます。パスタの茹で汁を加え、全体を混ぜ合わせます。弱火で温めることもできますが、それ以上パスタを煮込まないようにしてください。
6. パルメザンチーズをかけてお召し上がりください。

