

Elio's Recipes

by Chef Anita Orsara



# Uova “mbriatoriu” in purgatorio.

卵を落としたンドウイヤー入り  
「プルガトーリオ」カラブリア風



材料：

卵 5個

オリーブオイル 適量

トロペアの赤玉ねぎ 1個(小)

トマトピューレ 400ml

ンドウイヤ 80g

イタリアンパセリ 適量

塩 適量

パセリ



## 作り方 ソース

1

テフロン加工のフライパンにオリーブオイル、細かく刻んだ赤玉ねぎを入れ、弱火でしんなりとするくらいまで炒め、ンドゥイヤ（お好みの量）を加えます。



2

しんなりとした玉ねぎにンドゥイヤを溶かすようにゆっくりと火を入れていきます。ンドゥイヤを焦がさないように気をつけて下さい。



3

トマトピューレを入れ、火力を中火にして煮立たせます。塩で味をととのえ、割った卵を等間隔で入れ、刻んだイタリアンパセリを入れます。



4

フライパンに蓋をして弱火から中火くらいでゆっくりと卵に火を入れていきます。卵がお好みの硬さになりましたら完成です。

