



チキンステーキとポレンタ

がっつりチキンステーキをハーブで仕上げます ジューシーなもも肉をフライパンで調理し、クリーミーなポレンタの上におきます。また、調理中に肉に塗るための、ニンニクとハーブで風味付けしたオイルも作成しました。

使用商品

- ・ ポレンタ
- ・ エクストラ ヴァージン オリーブ オイル ノチェッラーラ

(2人分)

- ・ 鶏のもも肉...150g
- ・ ポレンタ...100g
- ・ 塩...適量

A・ にんにく1片

A・ オリーブオイル....大さじ2

A・ ローズマリー....適量

材 A・ セージ...適量

料 A・ タイム...適量

① 鶏のもも肉は両面に塩とオリーブオイルを揉みこんでおく。

(2) Aを別のボウルにニンニクを刻み、ハーブとオリーブオイルと混ぜてフレーバーオイルを作っておく。

(3) 温めたフライパンにもも肉を皮面を下にして焼きます。時々②のフレーバーオイルをかけながら中火10分焼き色を付ける。

手 (4) ポレンタを鍋に入れ、水を加えて沸騰させる。

順 (5) (4)を器に敷き、(3)の鶏肉をのせ、タイムを飾って出来上がり。