



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 ノチュラーラ

(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

材料
A・セージ...適量
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つておく。
- (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。

手順
(4) ポレンタを鍋に入れ、水を加えて沸騰させる。
(5) (4)を器に敷き、(3)の鶏肉をのせ、タイムを飾つて出来上がり。