



パレルモ風カツレツ

バターも卵も使わない、パレルモ風カツレツ パン粉をまぶして揚げたシチリア風カツレツです。 フェンネルといわしのソースを鶏の胸肉につけて、パン粉に鶏むね肉を浸した後、オーブンで調理します。カリカリとしたパセリが香るパン粉に包まれた、柔らかな風味豊かな鶏肉料理できあがります。

使用商品

- ・ フェンネルといわしのソース
- ・ エクストラ ヴァージン オリーブ オイル ビアンコリッラ

(2人分)

- ・ 鶏むね肉(厚みが同じになる様にカット)...400g
- ・ フェンネルとイワシのソース130g
- ・ パン粉...適量
- ・ レモン (飾り用)...1/2個
- ・ オリーブオイル....大さじ3
- ・ 塩、黒こしょう...適量

材料 ・ ルッコラ・ベビーリーフ(飾り用)...適量

- ① 均一な厚みにした胸肉にオリーブオイルを塗ります。
- ② 両面にフェンネルとイワシのソースとパン粉をまぶす。
- ③ オーブンを190℃に予熱して、15分焼きます。
- ④ 焼き上がったらレモンの皮をすり下ろし、肉に振りかける。
- ⑤ レモンを添えて出来上がり。

手順