

トマトソース仕立てのロマーニャ風チキンブレスト



調理時間: 20 min.

難易度: 難易度中

原材料 (4人)

● 原材料

- パッサータディポモドーロ (裏ごしトマト) トマトピューレ 700g 200 ml
- 塩 適量
- コショウ 好みの量
- エクストラバージンオリーブオイル 少量
- 玉ねぎ 1/2個
- パン粉 200 g
- 粉パルメザンチーズ 50 g
- イタリアンパセリの葉 数枚
- バジルの葉 数枚
- 鶏胸肉 400 g

このレシピに使用された材料:



下準備

パッサータ ディ ポモドーロ（裏ごしトマトソース）を使ってトマトソースを作っておく。少量のオイルを温めて玉ねぎを炒め、あらかじめ準備したソースを加えて20分間煮て、仕上げに塩を加える。

ミキサーにパン粉、バジル、イタリアンパセリ、塩、コショウ、オイルそして粉パルメザンチーズを入れて混ぜる。ミキサーで混ぜたものを衣にして、一口サイズに切った鶏肉にまぶす。

テフロン加工のフライパンに油をひいて、刻んだ半分の玉ねぎを炒める。衣のついた一口サイズの鶏肉を加えて焼き、火が通ったらトマトソースをかけて召し上がれ。