



【 骨なしチキン 】

【材料】 6人分

鶏の骨なし胸肉	1枚	子牛の挽肉	200g	ソーセージ	150g
パルミジャーノ・レッジャーノ	50g	人参	200g	ズッキーニ	200g
タイム	小さな1束	焼き栗	200g	アカシア蜂蜜	30g
バター	40g	フサスグリ	120g	塩・コショウ	

【調理時間】 6時間

【調理】

フュージョンシェフのバスタンクにお湯を満たし、温度設定 64℃まで予熱します。

挽肉と皮をむいたソーセージの肉を混ぜます。パルミジャーノ・レッジャーノを加え、塩・コショウで味付けします。

細かくさいの目に切った人参とズッキーニも加えます。

鶏肉の中に混ぜた肉と野菜を詰め、タイムと一緒に真空パックに入れます。真空パックをバスタンクに入れ、6時間調理します。

焼き栗と蜂蜜を真空パックし、温度設定 64℃で、10分調理します。

真空パックから肉を取り出し、バターを入れたフライパンでこんがり焼き、薄く切り、栗とフサスグリを添えて提供します。