



【 鶏肉のスパゲティ 】

【材料】 6人分

・ 鶏肉 (sous vide) :

| | | | |
|--------|-------|-----------|-------|
| 鶏むね肉 | 4 枚 | ガーリックパウダー | 小さじ 1 |
| 生姜パウダー | 小さじ 1 | コショウ | |

・ 仕上げの材料 :

| | |
|-----------------------|------|
| 全粒小麦スパゲティ または お好みのパスタ | 500g |
|-----------------------|------|

・ くるみソース :

| | | | |
|--------|------------|-------------|-------|
| くるみ | 120g | 耳を切り落とした食パン | 1 枚 |
| 牛乳 | 83ml | 生クリーム | 大さじ 2 |
| ニンニク | 2 片(粗みじん切) | オリーブオイル | 大さじ 3 |
| 塩・コショウ | | | |

・ 飾り :

| | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| フレッシュパセリのみじん切り | 大さじ 2 | フレッシュバジルのみじん切り | 大さじ 2 |
| 細かく砕いたくるみ | 大さじ 2 | パルメザンチーズ | |

【調理】

- ・ 鶏肉 (sous vide) : 調理前

ボウルにスパイスを混ぜ合わせます。

鶏肉に混ぜ合わせたスパイスを振りかけ、真空パックします。この時点で、真空パックは冷蔵庫なら 2 日間、冷凍庫なら 6 ヶ月まで保存もでき、すぐに調理に使うこともできます。

- ・ 鶏肉 (sous vide) : 調理

フュージョンシェフを 60.5°C に設定します。

真空パックをその中で 2~4 時間、調理します。

この時点で、直接「最終仕上げ」に移るか、鶏肉を冷やして、次のように保存することで、後で仕上げることもできます。

さらなる準備: 真空パックを取り出し、完全に冷めるまで、氷水に浸けます。

真空パックは冷蔵庫なら約 2 日間、冷凍庫なら 6 ヶ月まで保存できます。

- ・ 最終仕上げ :

鍋を中火で加熱し、塩を入れた水を沸騰させます。スパゲティを入れて柔らかくなるまで茹でます。

- ・ くるみソース :

すべての材料を、ブレンダーまたはフードプロセッサーに入れ、滑らかで、濃厚なソースになるまで混ぜます。もし、濃すぎる場合は、更に牛乳を加えます。

真空パックから鶏肉を取り出し、軽くペーパーで押えて水気を切ります。

フライパンで片面ごとに約 1~2 分、きつね色になるまで焼きます。

火から下ろし、厚さ 1 cm に切ります。

ボウルの中に茹でたパスタとくるみソースを入れ、よく混ぜます。

フレッシュハーブ、砕いたくるみと鶏肉を上のにのせます。

新鮮なパルメザンチーズをすりおろし、召し上がり下さい。