

Chicken parmigiana

Serves 4

Ingredients

Chicken breast fillets.....	4	Water.....	100ml
Plain flour.....	4tbsp	Tomato paste.....	10g
Eggs.....	2	Sugar.....	1 1/2 tsp
Breadcrumbs.....	100 g	Apple cider vinegar.....	1 1/2 tsp
Olive oil.....	7 tbsp	Dried herbs (oregano, thyme etc.).....	1/2 tsp
Brown onions.....	1	Salt and pepper	
Garlic.....	1 cloves	Mozzarella cheese, grated.....	50g
Diced tomatoes.....	400 g		

Method

1. Preheat oven to 180° C (fan-forced)
2. Place chicken breast between two sheets of baking paper. Using a heavy mallet or rolling pin, flatten the chicken breast until it is 2cm thick.
3. Place the plain flour in a shallow bowl, season with salt and pepper. Place the whisked egg in a second bowl, and the breadcrumbs in a third bowl. Season the chicken breast with salt and pepper, then dip in the flour, followed by the egg and finally coat in the breadcrumb mixture. Set aside on a plate and repeat process until all chicken breasts are coated.
4. Heat 6tbsp oil in a medium frying pan over medium-high heat. Shallow fry crumbed chicken in batches for 2-3 minutes on each side, or until golden brown and cooked all the way through. Remove from pan and set aside.
5. Heat 1tbsp oil in a pan. Add the diced onion and cook for 10 minutes or until it becomes translucent
6. Add the minced garlic, cook for 1 minute or until aromatic
7. Add the diced tomatoes, water, sugar, balsamic vinegar, herbs and tomato paste, stir well
8. Cook over low heat, stirring occasionally, until sauce thickens, approximately 10 minutes,
9. Add salt and pepper to taste
10. Place half the tomato sauce in a shallow oven-proof dish. Add chicken schnitzels, then top with remaining sauce. Sprinkle grated cheese on top, then bake in oven for 10 to 15 minutes until cheese is golden.

チキン・パルミジャーナ

4 人分

材料

鶏むね肉切り身.....	4 枚	水.....	100ml
小麦粉.....	大さじ 4	トマトペースト.....	10ml
卵.....	2 個	砂糖.....	小さじ 1 1/2
パン粉.....	100 g	リンゴ酢.....	小さじ 1 1/2
オリーブ油.....	大さじ 7	乾燥ハーブ(オレガノ、タイム等).....	小さじ 1/2
玉ねぎ.....	1 個	塩こしょう.....	適量
ニンニク.....	1 かけ	冷凍とろけるチーズ.....	50g
ダイストマト(缶).....	400g		

作り方

1. オーブンを 180 度に予熱する(強制ファン)。
2. むね肉を 2 枚のクッキングシートの上に挟み、2 センチの厚さになるまで肉たたきや麺棒を使い、叩いてのばす。
3. 浅めのボウルに塩・こしょうの入った小麦粉を入れる。2 つ目のボウルに溶き卵、3 つ目のボウルにパン粉を入れる。むね肉に塩コショウで味付けし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順番につけていく。皿に並べていき、全部のむね肉にパン粉を付ける。
4. 中くらいのフライパンを中火～強火にかける。何度かに分けて、少ない油で両面を 2～3 分揚げ焼きにする。全体がきつね色になるまで調理する。フライパンから取り出しておく。
5. フライパンに油を温める。みじん切りにした玉ねぎを透き通るまで 10 分程度炒める。
6. みじん切りにしたニンニクを加え、香りが立つまで 1 分炒める。
7. トマト缶を加え、水、砂糖、バルサミコ酢、ハーブ、トマトペーストを加え、よく混ぜる
8. 弱火でよく火を通す。時々混ぜながらソースにとろみが出るまで 10 分程温める。
9. 塩コショウで味を調える。
10. オーブン皿に半量のトマトソースを薄く敷き、チキンカツと残りのトマトソースを載せる。とろけるチーズをかけ、オーブンで 10～15 分焦げ目がつくまで焼く。