

スチコンレシピ

フォアグラ・若鶏胸肉包み、赤ピーマンのソース



【材料(4人前)】

- ・生フォアグラ:250g
- ・若鶏胸肉:200g
- ・コニャック:20cc
- ・塩:適量

【グリーンサラダ 材料(4人前)】

- ・赤ピーマンのソース:適量
- ・赤ピーマン:大1個
- ・オニオン:200g
- ・ニンニク:適量
- ・オリーブオイル:50cc
- ・生クリーム:500cc
- ・カイエンヌペッパー:適量

ポイント

- 真空包装することで肉が形良く仕上がります。
- 加熱の難しいフォアグラも肉がパサつくことがなく、大変状態良く仕上がります。

作り方

作り方	
1	フォアグラは筋を取り、コニャックを振った後4時間冷蔵庫で保管する。
2	若鶏胸肉は、皮・筋を取り、薄くのばし塩をふり、1を包み込む。
3	2を真空包装機でパックし、70℃で50分間加熱した後、冷却する。
4	鍋にオリーブオイル、ニンニク、オニオンを加え、色をつけないようにソテーする。赤ピーマンは種を取り、粗切りにして加え弱火で1時間煮込む。
5	4を裏ごしし冷まし、生クリーム、塩、カイエンヌペッパーで味付けしておく。
6	皿に、グリーンサラダ、スライスした2を盛付け、赤ピーマンソースを添え仕上げる。