

Saute` di Pollo semprice

地鶏のシンプルソテーオレガノ風味



【材料】	約 2 名分
地鶏胸肉	1 枚
オルチョサンニータ	大きじ 1
にんにく	1 片
塩	小さじ 1/2
野生のオレガノ	適宜

【つくり方】

- 1) 地鶏は分量の塩を両面にすり込んでおく
- 2) フライパンにオルチョ、包丁の面でつぶしたにんにくを入れ火をつけオイルを温める（高温にならないように注意）
- 3) 地鶏を入れて片面を中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返しフタをして火を弱火にして 5~6 分ほど火を通す
- 4) 中ボールを用意し焼けた地鶏を肉汁ごと熱々のうち移しフタをして 10 分以上蒸らす
- 5) 皿に盛り付け野生のオレガノをたっぷりかけ、オルチョの生を少しまわしがけする

※もも肉でも良いが塩の分量や火の通し時間は多めになる