

Fusilli With Eggplant and Zucchini and Chicken

Serves 4

- 4 T olive oil
- 1 T finely chopped garlic
- 1.8 kg crushed tomatoes (or 4 400g cans)
- 4 T chopped fresh Italian parsley
- 2 T dried oregano
- 1/8 tsp red pepper flakes
- Salt and freshly ground black pepper to taste
- 450 g eggplant (*salt first for 10 minutes, rinse and dry)
- 225 g zucchini (about 1 med to large)
- 1 chicken thigh or breast, skinned
- 335 g dry pasta, like ziti, fusilli, shells or rigatoni
- 4 T coarsely chopped fresh basil
- 25 g grated Parmesan cheese



ziti



fusilli



shells



rigatoni

1. Heat 1 T of the **olive oil** in a saucepan and add the **garlic**. Cook and stir without browning.
2. Add the **tomatoes**, **parsley**, **oregano**, **pepper flakes**, **salt** and **pepper**. Stir to blend, bring to a boil and **simmer for 15 minutes**.
3. Meanwhile cut off the ends of the **eggplant** and peel. Cut it into 2.5-cm cubes.
4. Cut the ends off the **zucchini** and slice into 2.5-cm thick slices.
5. Heat the remaining **olive oil** in a large skillet. Sauté chicken first and remove from pan. Cool and cut into bite size pieces.
6. When the oil is very hot, add the **eggplant***, **zucchini**, **salt** and **pepper**. Cook, tossing, until nicely browned and tender. (or roast in the oven)
7. Add **vegies** and **chicken** to the **tomato sauce**. Mix well and **cook for 15 minutes**.
8. Drop the **pasta** into salted boiling water and cook to the desired degree of doneness. Drain and **reserve 120 ml of the cooking liquid**.
9. Return the pasta to the pot, add the **reserved cooking liquid**, the **vegetables** and **sauce mixture**, **basil** and **Parmesan cheese**. Toss and serve hot.

ナスとズッキーニとチキンのフジツリ

4人分

- オリーブオイル 大さじ 4
- ニンニク みじん切り 大さじ 1
- 1.8 kg トマト(手をつぶした)(または 400g 缶 4 個)
- イタリアンパセリ みじん切り 大さじ 4
- 乾燥オレガノ 大さじ 2
- 赤唐辛子フレーク 小さじ 1/8
- 塩と黒胡椒 適量
- ナス 450g(*10 分間塩を振って水を出し、洗って乾かす)
- ズッキーニ 225g(中~大 1 本)
- 鶏もも肉または胸肉 1 枚(皮なし)
- 乾燥パスタ 335g(ジーティ、フジツリ、シェルズ、リガトーニなど)
- フレッシュバジル 粗みじん切り 大さじ 4
- パルメザンチーズ すりおろし 25g



ジーティ



フジツリ



シェルズ



リガトーニ

1. ソースパンにオリーブオイル大さじ 1 を熱し、ニンニクを加える。焦がさないように炒める。
2. トマト、パセリ、オレガノ、赤唐辛子フレーク、塩、胡椒を加える。混ぜて沸騰させ、**15 分間**煮込む。
3. その間にナスの両端を切り落とし、皮をむく。2.5cm の角切りにする。
4. ズッキーニの両端を切り落とし、2.5cm の厚さにスライスする。
5. 大きなスキレットに残りのオリーブオイルを熱する。最初に鶏肉を炒め、取り出して冷ます。冷めたら一口大に切る。
6. オイルが非常に熱くなったら*ナス、ズッキーニ、塩、胡椒を加える。よく焼き色がつき、柔らかくなるまで炒める(またはオーブンで焼く)。
7. 野菜と鶏肉をトマトソースに加える。よく混ぜて **15 分間**煮込む。
8. 塩を加えた沸騰したお湯にパスタを入れ、好みの硬さに茹でる。茹で汁 120ml を取り分けておく。
9. パスタを鍋に戻し、取り分けた茹で汁、野菜とソースの混合物、バジル、パルメザンチーズを加える。和えて熱いうちに盛り付ける。