

Pasta Shells with Chicken and Asparagus

Serves 2-4

- 1 T olive oil, divided
- 20 g butter, divided
- 1 boneless, skinless chicken breasts, sliced in half horizontally
- bacon, 4 slices (optional)
- ¼ tsp freshly ground black pepper, divided
- ¼ red onion, chopped
- 1 garlic clove, chopped
- 140 g asparagus, 2.5 cm sliced at an angle
- 120 ml chicken broth or homemade stock
- Pinch teaspoon dried red pepper flakes
- 1 tsp lemon juice
- Chopped fresh parsley
- 16 g grated Parmesan cheese
- 180 g g medium pasta shells



1. In a large nonstick frying pan, heat ½ T oil and 7 g butter over **moderate heat**.
2. Season the **chicken** with **salt** and **pepper**. Cook the breasts until browned and just done, **4 to 5 minutes per side**. Remove the chicken from the pan and let it rest for 5 minutes. Cut into small pieces.
3. In the same pan, heat the remaining **oil** over **moderately low heat**.
4. Add the **red onion** and cook, stirring occasionally, until starting to soften, **about 3 minutes**.
5. Stir in the **garlic, asparagus, broth, and red pepper flakes**. Bring to a simmer and cook, covered, until the asparagus is just done, **about 4-5 minutes**.
6. Add the **chicken, lemon juice, parsley, Parmesan**, and the remaining **butter**, a pinch of **salt** and **pepper**. Remove from the heat.
7. In a large pot of boiling, salted water, cook the **pasta** until just done, about 10 -13 minutes. Drain and toss with the sauce.

鶏肉とアスパラガスのパスタシェル

2～4人分

- オリーブオイル 大さじ 1、分けて使用
- バター 20g、分けて使用
- 骨なし皮なし鶏むね肉 1 枚、横半分にスライス
- ベーコン 4 枚(お好みで)
- 黒胡椒 小さじ 1/4、分けて使用
- 赤玉ねぎ 1/4 個、みじん切り
- にんにく 1 片、みじん切り
- アスパラガス 140g、斜めに 2.5cm の長さに切る
- 鶏ガラスープ 120ml(缶詰または自家製)
- 乾燥赤唐辛子フレーク 少々
- レモン汁 小さじ 1
- パセリ、みじん切り
- パルメザンチーズ 16g、おろしたもの
- 中サイズのパスタシェル 180g



1. 大きなノンスティックフライパンに、オリーブオイル大さじ 1/2 とバター7g を中火で熱します。
2. 鶏肉に塩と黒胡椒をふりかけます。鶏むね肉は両面が焼き色がつき、中まで火が通るまで焼きます(片面約 4～5 分)。鶏肉をフライパンから取り出し、5 分間休ませます。その後、小さく切ります。
3. 同じフライパンで、残りのオリーブオイルを中火よりやや低い温度で熱します。
4. 赤玉ねぎを加え、時々かき混ぜながら、約 3 分間、柔らかくなり始めるまで炒めます。
5. にんにく、アスパラガス、鶏ガラスープ、乾燥赤唐辛子フレークを加えます。煮立たせ、蓋をしてアスパラガスに火が通るまで煮ます(約 4～5 分)。
6. 鶏肉、レモン汁、パセリ、パルメザンチーズ、残りのバター、塩と黒胡椒を少々加えます。火から下ろします。
7. 大きな鍋に塩を加えたたっぷりの沸騰したお湯で、パスタをちょうど良い硬さになるまで茹でます(約 10-13 分)。水気を切り、ソースと和えます。