

Parmesan Chicken with Asparagus & Potatoes

Serves 2

- Cooking spray
- 1 tsp ground cumin
- ½ tsp dried thyme
- ½ tsp garlic powder
- ½ tsp smoked paprika
- ¼ tsp salt
- ¼ tsp ground pepper
- 2 T extra-virgin olive oil
- 225 g asparagus, trimmed
- 170 g potatoes, cut into 13-mm chunks
- 15 g all-purpose flour
- 1 large egg whites, lightly beaten
- 20 g panko
- 25 g grated Parmesan cheese plus 2 T (10 g) [use box grater, med-small holes]
- 227 g boneless, skinless chicken breast, cut into 4 portions



1. Preheat oven to **200°C**. Cover rimmed baking sheet with cooking paper and spray with cooking spray.
2. Combine **cumin, thyme, garlic powder, smoked paprika, salt** and **pepper** in a small bowl.
3. Stir **oil** and **half the spice mixture** in a large bowl.
4. Add **asparagus** and **potatoes**; toss to coat well. Spread the vegetables on one side of the prepared pan.
5. Place **flour** in a shallow dish.
6. Place **egg whites** in a second shallow dish.
7. Combine **panko, 25 g Parmesan** and the remaining **spice mixture** in a third shallow dish.
8. (1) Dredge chicken in the flour, shaking off the excess; next (2) dredge in the egg whites, shaking off the excess; next (3) heavily coat the chicken in the panko mixture. Coat both sides with cooking spray and place on the empty side of the sheet pan.
9. Bake, stirring the vegetables and flipping the chicken once, until the vegetables are tender and an instant-read thermometer inserted in the thickest part of the chicken registers **73°C, about 25 minutes**.
10. Toss the **vegetables** with the remaining **2 T Parmesan** and serve.

パルメザンチキンのアスパラガスとポテト添え 2人分

材料

- クッキングスプレー
- クミン（粉末） 小さじ 1
- タイム（乾燥） 小さじ 1/2
- ガーリックパウダー 小さじ 1/2
- スモークパプリカ 小さじ 1/2
- 塩 小さじ 1/4
- 黒こしょう（挽きたて） 小さじ 1/4
- エクストラバージンオリーブオイル 大さじ 2
- アスパラガス（根元をカット） 225g
- じゃがいも（1.3cm 角に切る） 170g
- 薄力粉 15g
- 卵白（Lサイズ、軽く溶いたもの） 1個分
- パン粉 20g
- パルメザンチーズ（おろしたのもの） 25g + 大さじ 2（10g）
- 鶏むね肉（皮なし、骨なし） 227g（4つにカット）



作り方

1. オーブンを **200°C** に予熱します。縁付きの天板にクッキングシートを敷き、クッキングスプレーを吹き付けます。
2. 小さなボウルにクミン、タイム、ガーリックパウダー、スモークパプリカ、塩、黒こしょうを混ぜ合わせます。
3. 大きなボウルにオリーブオイルとスパイスミックスの半分を入れて混ぜます。
4. アスパラガスとじゃがいもを加え、全体にまんべんなく絡めます。準備した天板の片側に広げます。
5. 薄力粉を浅い皿に入れます。
6. 別の浅い皿に卵白を用意します。
7. さらに別の浅い皿にパン粉、25gのパルメザンチーズ、残りのスパイスミックスを混ぜ合わせます。
8. チキンを以下の手順で衣を付けます：
 - (1) 薄力粉をまぶし、余分な粉を軽く振り落とします。
 - (2) 卵白を絡め、余分を振り落とします。
 - (3) パン粉ミックスをしっかりとまぶします。クッキングスプレーを両面に吹き付け、天板の空いている部分に並べます。
9. **約 25 分間** 焼きます。途中で野菜をかき混ぜ、チキンを裏返します。チキンの中心温度が **73°C** になり、野菜が柔らかくなるまで焼きます。
10. 残りのパルメザンチーズ（大さじ 2）を野菜に絡め、盛り付けて完成です。