



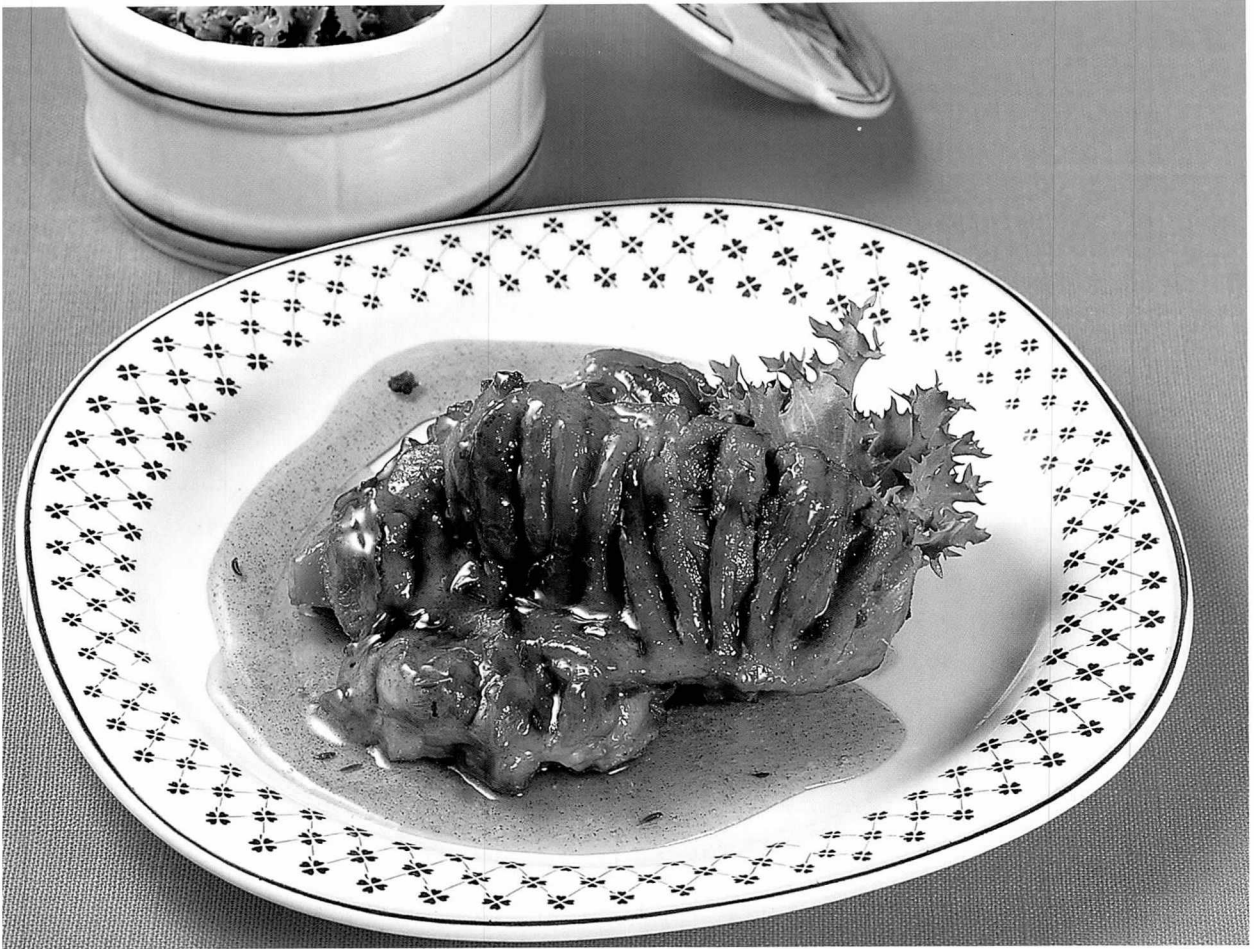
오리스튜와 꿀 감자

■ 재료

오리고기 600g, 감자 500g, 양파 2개, 꿀(메이플시럽) 3큰술, 올리브유 2큰술, 계피가루 1½큰술, 양겨자 1큰술, 육수 1/4컵, 민트잎 2잎, 소금, 후추

■ 만드는 법

- ❶ 손질한 오리살은 2cm정육면체로 썰어 소금, 후추를 뿌린다.
- ❷ 오리고기를 뜨거운 팬에 넣어 1분정도 굽는다.
- ❸ 양파는 1cm넓이로 채썰고 감자도 1cm두께와 넓이로 길쭉하게 썬다.
- ❹ 팬에 올리브유(식용유)를 두르고 양파와 감자를 노릇노릇하게 익혀 색이나게 한다.
- ❺ 익힌 감자 위에 계피가루와 꿀, 양겨자를 뿌린 후 육수를 붓고 은근히 끓인다.
- ❻ 감자와 양파가 익으면 구워낸 오리고기를 넣어 3~4분 정도 익혀 접시에 담아낸다.



오리가슴살 구이

■ 재료

오리가슴살 3쪽, 꿀 3큰술, 식초 3큰술, 계피가루 1½작은술, 고수가루(팔각가루) 1½작은술, 커민가루 1½작은술, 바닐라에센스 1작은술

■ 만드는 법

- ❶ 오리가슴살의 껍질에 칼집을 넣어 소금, 후추를 뿌린다.
- ❷ 230℃로 예열한 오븐에 오리가슴살의 껍질이 아래쪽으로 향하도록 놓아 10분간 굽다가 뒤집어 3분간 더 굽는다.
- ❸ 냄비에 꿀을 넣어 되직하게 조려 식초를 넣고 다시 조려 계피가루, 고수, 커민가루, 바닐라액을 섞어 불을 끈다.
- ❹ 구워진 오리가슴살 껍질쪽에 ③의 양념을 뿌려 그릴에서 1분간 굽는다.
- ❺ 오리 가슴살을 먹기 좋게 잘라 접시에 담고 남은 소스를 뿌리고 채소와 곁들여 낸다.