





오리와 감자가 만나 담백하고 달콤한!!

오리스튜와 꿀 감자



* 재 료 :

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

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



1 오리고기를 2cm크기로 썰어 소금, 후추를 뿌려 팬에 지진다.



2 양파, 감자를 5cm길이로 썰어 지진다.



3 팬에 지진 양파, 감자에 꿀, 양겨자, 육수를 부어 끓인다.



4 감자, 양파가 익으면 오리고기를 넣어 끓인다.

