



몸에 좋은 오리간, 아이들도 맛있게 먹어요! 푸아그라(오리간) 햄버거

이렇게 준비하세요! 다진 오리고기 600g, 반
쯤 익힌 오리간 300g, 감자 1kg, 양상추 100g,
양파잼 100g, 실파 50g, 백포도주 1큰술, 다진
마늘 2큰술, 소금, 후추, 버터

[양파잼 만들기] 양파 2개를 채썰어 버터에 볶다가 발사믹식초 1/4컵과 설탕 1/4컵을 넣고 졸여 소금, 후추로
간한다.

- ① 오리간을 반쯤 익혀 냉동실에 30분 정도 넣어 굳힌다.
- ② 다진 오리고기에 송송 썬 실파를 넣고 백포도주와 소금, 후추로 양념하여 치댄다.
- ③ 오리간을 0.5cm씩 두기 모양으로 썰어 오리고기 반죽에 넣고 둥글납작한 버거모양을 만들어 팬에 구워낸다.
- ④ 감자를 강판에 갈아 다진 마늘, 소금, 후추를 넣고 잘 섞어 팬에 버터를 녹이고 버거크기로 둥글납작하게 지진다.
- ⑤ 접시에 지진 감자를 놓고 양파잼과 물기 뺀 상추를 올리고 위에 오리간 버거를 올린다.



신선한 육질을 즐길 수 있는 오리 카르파치오

이렇게 준비하세요!

오리가슴살 350g, 호두 40g, 올리브오일(호두기름) 2큰술, 다진 파슬리 2큰술, 생크림 2큰술, 사과식초 1큰술, 다진 염교 (작고 길쭉한 양파의 일종) 1½큰술, 소금, 후추

- ① 오리가슴살은 1시간30분정도 냉동실에 넣어둔다.
- ② 접시에 올리브오일을 바르고 오리가슴살은 최대한얇게 썰어 겹쳐지지 않게 담는다.(호두기름을 사용하면 더욱 좋다)
- ③ 곱게 썬 호두와 파슬리 1큰술, 올리브오일 1큰술, 생크림, 식초, 소금, 후추를 잘 섞어 오리가슴살 위에 뿌린다.
- ④ 먹기 직전에 다진 염교와 곱게 다진 호두, 파슬리가루를 뿌린다.(고기가 녹기 전에 바로 먹는 것이 좋다)

