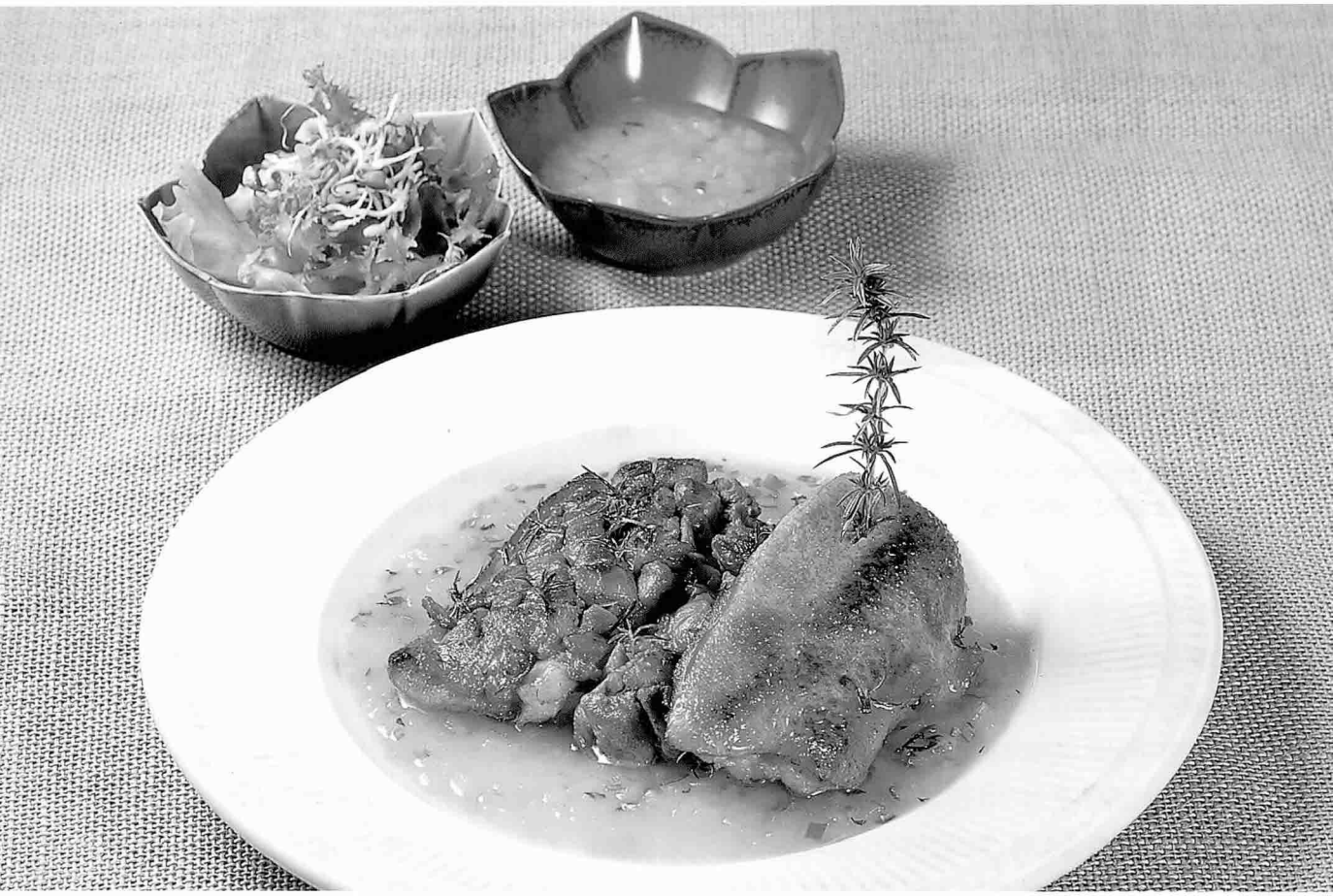
영양듬뿍, 개운한 맛!

훈제 오리 인삼소스 냉채

이렇게 준비하세요 ! 훈제오리 200g, 오이 1개, 당근 100g, 배 1/2개, 무순 약간, 양파채 30g, 백포도주(청주) 1큰술, 생강편 5g

[수삼소스] 수삼 1뿌리, 우유 1/3컵, 잣 3큰술, 설탕 1큰술, 꿀 1큰술, 레몬즙 1큰술, 겨자갠 것 1/2큰술, 설탕 2큰술, 식초 2큰술

1. 훈제 오리고기는 가늘게 찢어 놓는다.
2. 오이와 당근은 1cm폭에 5cm 길이로 얇게 썰어 놓는다.
3. 배는 껍질을 벗긴 다음 오이와 같은 크기로 썰어 설탕을 약간 뿌린다.
4. 수삼은 씻어 껍질을 벗기고 작게 썰어 우유와 나머지 분량의 소스재료를 넣고 믹서에서 곱게 간다.
5. 찢은 오리살과 채소, 배를 함께 담아 상에 내기 직전에 수삼소스로 버무려 담고 무순을 위에 뿌려낸다.



풍부한 맛에 즐거워 지는 느낌

오리 가슴살 허브구이

이렇게 준비하세요 !

오리가슴살 2~3쪽(200g), 다진 허브생잎 1큰술, 다진 망고 1개분, 레몬즙 1큰술, 설탕 2큰술, 버터 2큰술, 올리브유(버터), 소금, 후추 약간씩, 청양고추 약간, 다진 민트

1. 오리가슴살에 X자로 칼집을 여러개 내어 양념이 잘 배이고 기름도 잘 빠질 수 있도록 한다.
2. 다진 허브와 올리브유를 가슴살에 뿌리고 30분간 재워 향이 잘 배이도록 한다.
3. 재워둔 오리가슴살은 약한 불에 껍질이 아래쪽으로 향하도록 하여 10분간 굽는다.
4. 팬에 버터를 넣고 녹인 후 다진 망고와 레몬즙을 담아 질척해질 때까지 졸여준다. 졸여진 소스에 페퍼민트와 잘
5. 게 썰은 청양고추를 약간 넣고 소금과 후추로 간을 하면 새콤달콤한 소스가 완성된다.
6. 오리가슴살 허브구이를 접시에 담고 소스를 뿌리거나 찍어 먹도록 한다.