

아동 성장에 좋고 아이들이 좋아하는 최고의 건강식 오리 치즈 별미전

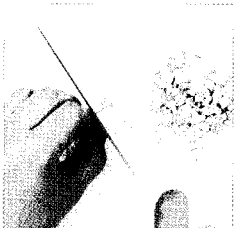
이렇게 준비하세요!

재료 : 오리 가슴살 300g, 파마산치즈가루 1큰술, 브로컬리 100g, 치즈 2장, 계란 2개, 파슬리가루 ½큰술, 소금, 흰후추, 식용유, 밀가루

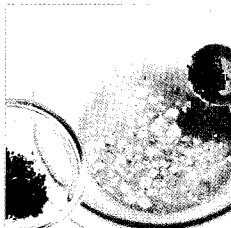
- ❶ 오리 가슴살은 5×5cm의 먹기 좋은 크기로 저며 칼등으로 두들겨 소금, 흰후추를 뿌려 간을 한다.
- ❷ 치즈는 녹말을 묻혀 잘게 썰어 놓는다.
- ❸ 계란을 풀어 다진 치즈와 치즈가루, 파슬리가루, 약간의 소금을 넣고 섞어 놓는다.
- ❹ 손질된 오리고기에 밀가루를 묻히고 ❸의 계란물을 듬뿍 입혀 기름 두른 팬이 뜨거워지면 놓아 지져낸다.



❶ 오리 가슴살은 5×5cm로 얇게 저며 밀간을 한다.



❷ 치즈는 잘게 썰고 파슬리는 다진다.



❸ 계란을 풀어 다진 치즈, 치즈가루, 파슬리가루, 소금을 넣고 섞어 놓는다.



❹ 오리고기에 밀가루를 묻히고 반죽물을 입혀 팬에 지진다.