

현 성 남 생활요리전문가
플러스한국

누구에게나 행복을 안겨주는 따뜻한 봄이 왔다. 따스한 햇살을 맞고 있노라면 절로 즐거워진다. 이런 봄날에는 가족들과 나들이를 나가는 것이 최고!

봄나들이에 맞는 특별한 요리를 준비하는 주부들에게 추천하고 싶은 요리가 바로 '치킨 화지타'이다. 만드는 법이 간편하고, 개별로 포장해서 야외에서 간단하게 먹으면서 특별한 분위기를 느낄 수 있어 봄나들이 요리로는 제격이다.

특히 닭 가슴살과 야채를 곁들여 먹기 때문에 아삭아삭한 야채의 신선함과 닭고기의 담백함을 동시에 느낄 수 있어 봄의 향기를 입안 가득히 느낄 수 있다.

06

봄의 향기와 함께하는

치킨 화지타



- **재료** _ 토띠아 6인치 12장, 닭 가슴살 400g, 버터 조금, 포도씨유 1큰술, 양파 1개, 빨강·노랑·초록 파프리카 한 개씩, 가지 1개, 소금, 후추
- **닭고기 마리네이드** _ 우스타소스 2작은술, 식초 1큰술, 포도씨유 2큰술, 설탕 2작은술, 오레가노 1큰술, 간양파 2큰술, 소금 1/2작은술, 후추
- **샐사소스** _ 다진 토마토 1개, 다진 양파 3~4큰술, 붉은 고추 다진 것 1큰술, 풋고추 다진 것 2큰술, 레몬즙 1큰술, 설탕 1큰술, 핫소스 1~2큰술, 소금, 후추
- **샤워크림** _ 플레인요구르트 1통, 크림치즈 2큰술, 레몬즙 1/2큰술

● 만들기

- 1 닭고기는 반으로 포를 떠서 마리네이드 양념에 20분 정도 재운다.
- 2 야채는 굵게 채를 썰어 둔다.
- 3 달군 팬에 기름을 두르고 양파를 소금, 후추 간하여 볶고, 파프리카는 각각 센 불에서 소금 간하여 볶는다. 가지도 기름을 넉넉히 두르고 소금, 후추 간하여 볶는다.
- 4 마리네이드한 닭고기의 양념을 건어낸 후 포도씨유에 버터를 약간만 넣고 센불에서 구운 후 약한 불에서 익힌다.
- 5 익힌 고기를 손가락 굵기로 썰어 다시 볶아준다.
- 6 토띠아는 기름을 두르지 않은 팬에 구워 소스와 곁들여 낸다.

- Tip** - 마리네이드란? 한식에서 '밀간한다'라는 의미와 같은 것이다.
- 마리네이드 재료가 없다면 양파즙에다 시중에 파는 허브맛솔트를 이용해도 좋다.
 - 닭가슴살은 포를 뜬 상태로 한번 익힌 후 잘라서 볶아야 고기 모양을 반듯하게 유지할 수 있다.
 - 매운 것을 좋아하는 어른들이라면 풋고추 대신 청양고추를 넣는다.
 - 기름에 볶아서 열량이 우려된다면 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐내어 요리해도 된다.
 - 볶거나 데친 채소의 선명한 색을 유지하려면 넓은 접시에 펼쳐서 식혀야 한다.
 - 닭가슴살 대신 닭다리살로 해도 맛있으며 냉동고에 들어있던 닭고기는 우유에 30분 정도 재운 후 씻어서 하면 잡냄새를 없앨 수 있다.



01



02



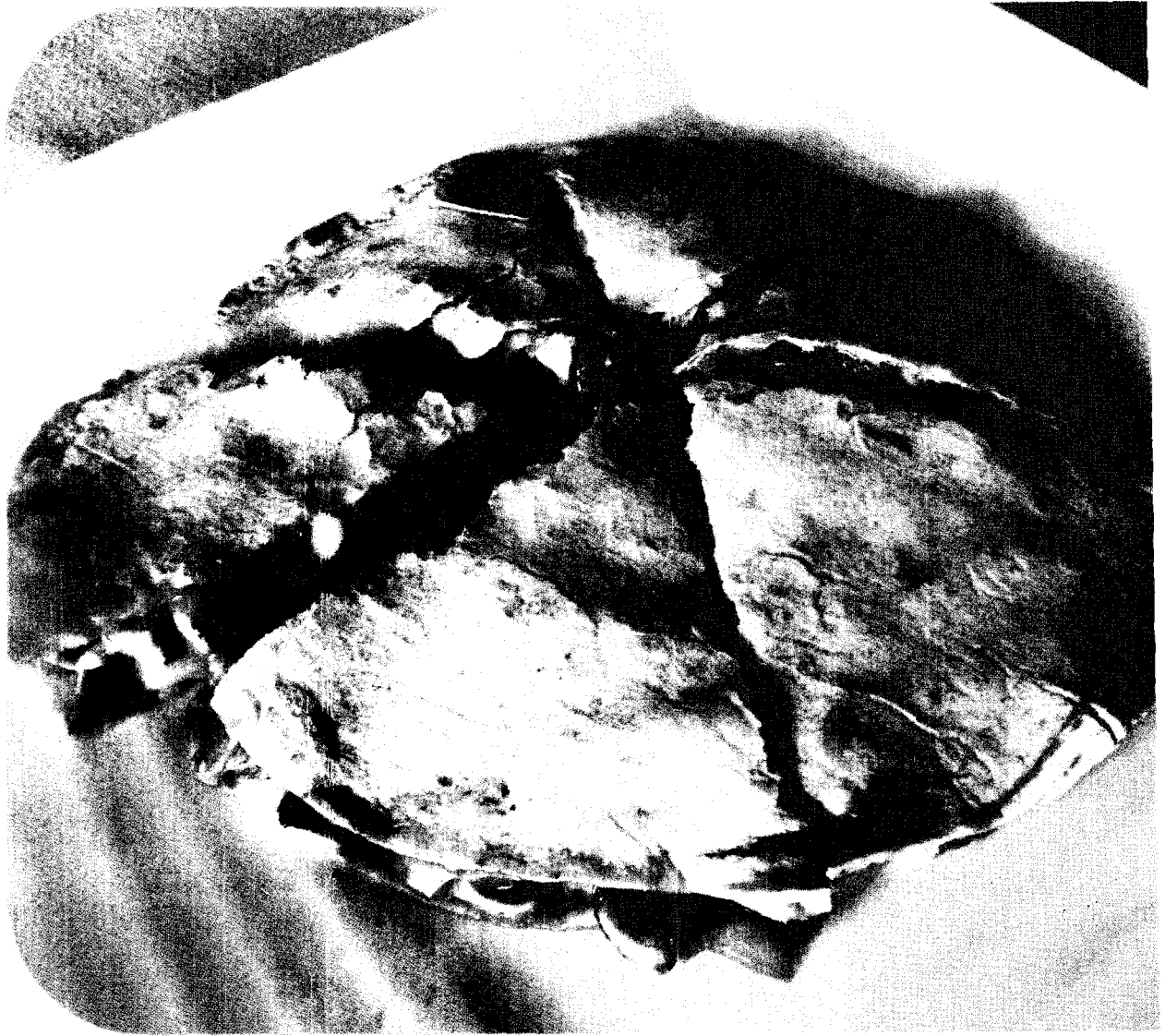
03



04



06



주말에 갑자기 나들이 계획을 세웠다면, 빠르고 쉽게 만들 수 있는 요리가 제격이다. 간편하게 만들 수 있으면서 아이들과 어른들이 모두 좋아하는 요리가 '치킨 퀘사디아' 이다.

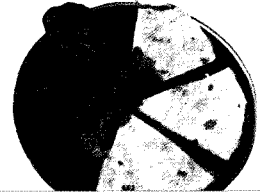
'치킨 퀘사디아' 는 닭 가슴살과 여러 가지 야채가 치즈와 어우러져 담백하면서 느끼하지 않아 연령에 상관없이 가족모두가 즐길 수 있는 요리다. 특히 닭고기와 야채, 치즈의 씹는 맛이 잘 어우러져 아이들이 좋아한다.

'치킨 퀘타시아' 는 보는 맛까지 갖춘 퓨전 스타일에 건강까지 챙길 수 있는 요리다.

03

봄 분위기에 어울리는

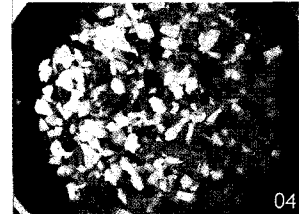
치킨 퀘사디아



● **재료** 닭가슴살 100g, 청·홍피망 1/4개씩, 양파 1/4개, 새송이버섯 (가지) 조금, 칠리소스 1큰술, 토띠아 2장, 모차렐라 치즈 적당량, 소금, 후추 약간씩

● 만들기

- 1 닭 가슴살을 각둑썰기해 허브솔트와 생강술(청주)을 약간 넣어 마리네이드한다.
- 2 양파, 청·홍피망은 사방 1cm 크기로 썬다.
- 3 팬에 포도씨유를 두르고 양파를 충분히 볶다가 닭고기를 넣고 볶는다.
- 4 닭고기가 거의 익으면 청·홍피망과 버섯을 넣고 볶다가 칠리소스와 소금, 후추로 간한다.
- 5 토띠아 1장을 놓고, 모차렐라 치즈를 바닥에 깔고 ④의 내용물을 골고루 퍼뜨려 올린 후 모차렐라 치즈를 위에 다시 뿌린다.
- 6 ⑤의 재료 위에 토띠아 한 장을 덮어서 모차렐라 치즈가 녹도록 앞뒤로 굽는다.



Tip | - 모차렐라 치즈는 접착제 역할을 하는데 그 위에 체다 치즈를 얹어서 구우면 더욱 맛있다.

- 토띠아 반쪽에 내용물을 놓고 반을 접어 구워도 된다.

- 토띠아 겉면에 버터를 살짝 발라 160°C의 오븐에 치즈가 녹을 정도로 구워도 된다.