



현 성 남 생활요리전문가
플러스한국

요즘은 굽는 치킨이 대세다. 바비큐 양념 소스를 살짝 발라 오븐에 구워 기름기는 짝~ 뺀 치킨은 단백질과 소스의 달콤함을 동시에 느낄 수 있다.

별다른 소스 없이 소금에 살짝 짝어 먹어도 남녀노소 누구나 좋아하는 '완소' 메뉴가 된다.

크리스마스 소품과 데코레이션 해 연말 분위기를 한껏 내보자.

12 로스트 치킨



● **재료** 닭 1마리, 양파 1개, 당근 ½개, 샐러리 2줄기, 포도씨유 적당량, 소금, 후추

● 만들기

- 1 닭은 통째로 준비해 내장을 꺼내고 말끔히 씻어 물기를 없앤 후 목뼈도 짧게 자른다.
- 2 양파는 2등분한 다음 약간 굵게 채썰고 당근, 샐러리도 손질하여 양파 크기로 채썬다.
- 3 채썬 양파, 당근, 샐러리에 소금, 후추가루를 뿌려 버무린다.
- 4 닭의 뱃속에 준비한 야채를 3/4 정도 채워 넣고 이쑤시개로 여문 다음 닭날개를 꺾어 무명실로 묶는다. 다리도 모아 잡아 실로 묶어서 모양을 다잡는다.
- 5 오븐 팬 위에 닭의 뱃속에 넣고 남은 야채를 깐 다음, 기름을 둘러 뿌리고 닭을 얹는다.
- 6 기름에 소금, 후추를 섞어 닭의 표면에 붓으로 골고루 바르고 180° 예열된 오븐에서 1시간 정도 굽는다.



Tip • 포도씨유가 없으면 식용유를 써도 좋고, 버터를 쓰면 향이 더 배가되어 맛이 좋다.

- 닭의 속을 채우는 야채는 깍뚝썰기를 해서 버터에 볶은 후 넣어도 된다.
- 닭요리에 자주 쓰이는 버섯은 속을 채울 때 사용해도 되지만 물이 생기므로 강한 불에 볶은 후 넣어준다.
- 오븐에서 골고루 잘 익을 수 있게 중간 중간 방향을 바꿔주면 더 좋다.