



현 성 남
생활요리전문가
플러스한국

입맛이 없을 때 흔히들 색다른 음식을 찾게 됩니다. 이때 향이 강한 카레가 입맛을 돋우어 줍니다.

항산화, 항염증 작용으로 두뇌 건강에 효과가 있는 것으로 알려져 각광받고 있는 카레와 쫄깃쫄깃한 닭다리살을 이용한 치킨 카레를 만들어 드셔보세요.

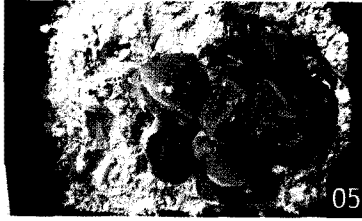
여기에다 토마이를 써서 먹으면 굳이 외식을 나가지 않아도 색다른 요리의 맛과 멋을 즐길 수 있습니다.



또띠아로 싸 치킨카레



01



05



06



07



08



09

재료

닭다리살 500g(청주 1큰술, 소금, 후추 약간씩), 파인애플 3조각, 캐슈넛(또는 땅콩) 60g, 파프리카 1개, 녹말가루 6큰술, 대파 1대, 양파 ½개, 카레가루 2큰술, 물녹말 1큰술, 고추기름 1큰술, 마늘 2톨, 올리브오일 1큰술

소스

설탕 1½큰술, 굴소스 ½큰술, 발사믹식초 1큰술, 식초 1큰술, 간장 2큰술, 물 ½컵

만들기

- 1 닭고기는 한 입 크기로 잘라 청주와 소금, 후추로 밑간한다.
- 2 대파는 반 갈라 2cm 길이로 자르고 마늘은 편 썬다.
- 3 파프리카, 파인애플은 한 입 크기로 자른다.
- 4 소스는 모두 섞어둔다.
- 5 밑간한 닭고기에 녹말가루와 카레가루 섞은 것을 묻힌다.
- 6 튀김기름에 캐슈넛을 먼저 튀겨내고 닭고기는 두 번 튀겨낸다.
- 7 팬에 고추기름과 올리브오일을 두르고 파와 마늘을 볶아 향을 낸 후 양파를 볶는다.
- 8 파프리카와 파인애플은 살짝 볶고 튀겨놓은 닭고기와 캐슈넛을 넣고 소스를 넣어 버무린다.
- 9 물녹말 1큰술을 넣어 얼른 버무린다.

Tip

- 또띠아에 싸먹지 않아도 근사한 일품요리가 되지만 또띠아로 싸면 색다른 요리의 맛과 멋을 낸다.
- 튀김할 때 녹말가루와 카레가루를 일회용 팩에 넣고 닭고기를 넣어 흔들면 손쉽게 기름을 골고루 묻힐 수 있다.
- 좀 더 스파이시한 맛을 원하면 튀김기름에 청양고추를 다져 넣고 소스에도 핫소스를 1큰술 정도 넣는다.