



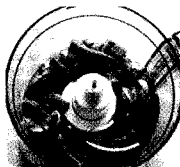
엄마의 사랑을 가득 담은 영양만점 건강버거!!  
**건강오리버거**



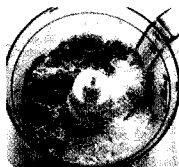
**이렇게 준비하세요!**

**재료 :** 오리생고기 250g(기름제거후), 빵가루 500g, 양파2개, 당근 1/2개, 완두콩 2숟가락, 통조림옥수수 2숟가락, 다진마늘 1/2숟가락, 달걀 1/2개, 햄버거 빵 4개, 마요네즈 1숟가락, 샐러드채소 적당량, 식용유, 소금, 후춧가루, 빵가루, 돈까스 소스 약간

- ❶ 오리생고기를 준비합니다.
- ❷ 오리생고기의 기름부분을 어느 정도 제거 후 푸드 프로세서나 블렌더에 넣고 갈아주세요.
- ❸ 갈아진 오리고기에 빵가루를 넣고 갈고 멈추기를 반복하며 고루 섞으며 치대주세요.
- ❹ 양파와 당근은 잘게 다져서 기름을 약간 두른 팬에 살짝 볶은 후 식혀주세요.
- ❺ 큰볼에 3, 4를 넣고 체에 받친 후 뜨거운 물을 끼얹어 물기를 뺀 옥수수와 완두를 넣고 다진 마늘과 달걀을 넣고 끈기가 생기도록 치대주세요.
- ❻ 반죽을 손바닥만한 크기로 모양을 잡아 노릇노릇하게 구워주세요.
- ❼ 햄버거 빵은 속 부분을 팬에 살짝 구운 후 마요네즈를 펴바르고, 샐러드채소를 얹고 그 위에 구워둔 오리고기패티를 얹은 후 돈까스 소스를 살짝 뿌리면 맛 좋은 건강오리버거 완성!



❶



❷



❸



❹



❺