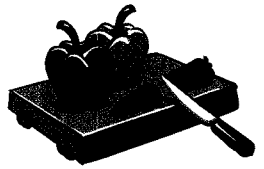
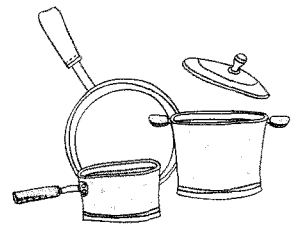


닭가슴살 샌드위치



현성남 생활요리전문가
플러스한국





재료

크로와상(또는 모닝빵), 닭가슴살, 샐러리 60g, 양파 100g, 아몬드 슬라이스 4큰술, 마요네즈 150g, 파슬리 다진 것 1작은술, 양상추, 치커리 약간씩



재료

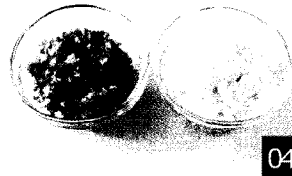
닭밀간

닭가슴살(소금 1/2작은술, 청주 1작은술, 후추·바질 약간)

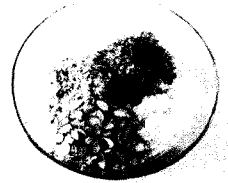


만들기

- 1 닭가슴살을 밀간해 두었다가, 오일을 약간 두른팬에 굽는다.
- 2 양상추와 치커리는 찬물에 씻어 적당한 크기로 잘라 둔다.
- 3 아몬드 슬라이스는 마른 팬에 살짝 볶는다.
- 4 양파와 샐러리는 잘게 다진다.
- 5 식은 닭가슴살은 소금, 후추를 약간 넣어서 커터기에 갈거나 다진다.
- 6 볼에 닭가슴살, 다진 샐러리, 다진 양파와 아몬드, 파슬리 다진 것을 넣고 마요네즈로 버무린다.
- 7 빵의 가운데를 가르고 그 속에 양상추와 치커리를 깔고 혼합한 재료를 넣어 한쪽빵을 덮는다.



04



0



07



02



- 바질과 파슬리가 없으면 넣지 않아도 되지만 약간 넣으면 양파의 냄새를 잡아준다.
- 닭가슴살을 구워 레몬즙을 뿌려 다이어트 식으로 이용할 수 있다.
- 아몬드 슬라이스를 볶으면 살균 작용도 하고 더욱 고소하게 먹을 수 있다.
- 샌드위치를 바로 먹을 때는 그냥 먹어도 되지만 야외에 나가려면 빵에다 머스터드 버터를 바르면 빵이 눅눅해지는 것을 막을 수 있다.
- 머스터드 버터는 머스터드 1과 버터 3의 비율로 섞어서 만든다.