



건강을 지켜주는 카레마파푸둑!

오리카레커틀렛



이렇게 준비하세요!

• 재료 : 오리가슴살 2개, 포도씨유 3숟가락 • 오리밀간 : 청주 1숟가락, 생강즙 1/2숟가락 • 튀김옷 : 밀가루 4숟가락, 카레가루 약간, 계란 1개, 빵가루 3숟가락, 잘게 부순 콘후레이크 2숟가락

- 1 오리가슴살을 준비해주세요.
오리가슴살의 껍질을 벗겨내고 포크로 밀간이 잘 배어들도록 찔러서 구멍을 낸 후 준비한 오리밀간을 뿌려주세요.
- 2 밀가루에 카레가루를 섞어주세요.
- 3 3을 오리가슴살에 고루 묻혀준 후 푼 계란을 고루 묻어주세요.
- 4 빵가루에 잘게 부순 콘후레이크를 섞어서 4의 앞뒤에 고루 묻어주세요.
- 5 오븐에 사용가능한 그릇에 포도씨유를 살짝 두르고 오리가슴살을 올린 후 나머지 포도씨유를 뿌려준 후 190~200도로 예열된 오븐에 넣고 15~20분간 구워주세요.

TIP. 오븐을 이용하면 기름에 튀기는 것보다 적은 기름으로 구워서 느끼하지 않고 담백해서 좋습니다. 오븐이 없으시면 냄비에 기름을 넉넉히 붓고 튀겨내도 됩니다.



1



2



4



5



6