

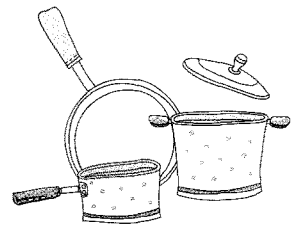
Hyun's Cooking Class

전복 삼계탕과 전복죽



현성남 생활요리전문가
플러스한국





재료

닭 1마리, 전복 2개, 황기 적당량, 물 1.5ℓ




재료

전복죽 재료

전복 1개, 찹쌀 160g, 멥쌀 80g, 물 6컵, 참기름



만들기

- 1 찹쌀과 멥쌀은 섞어서 씻은 후 30분 정도 불린다.
- 2 황기는 물 1.5ℓ에 30분 정도 끓여 황기물을 만든다.
- 3 황기를 끓인 물에 닭을 깨끗이 씻어 넣고 끓으면 불을 줄여 40분 더 끓인다.
- 4 전복 1마리를 다져서 준비하고 30분 불린 찹쌀과 멥쌀을 체에 받친다.
- 5 전복 내장은 물 3큰술 정도 넣고 믹서에 갈아 준비한다.
- 6 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 충분히 볶다가 내장 간 것과 다진 전복을 넣고 볶아 물을 넣고 죽을 끓인다.
- 7 끓기 시작하면 불을 줄여 40분가량 더 끓인다.
- 8 ③의 닭이 다 익으면 전복을 넣고 15분 가량 데친 후 불을 끈다.
- 9 그릇에 닭을 담고 전복죽을 위에 올리고 전복을 올려 담는다. 



06



08



Tip

- 황기가 없으면 인삼, 생울, 대추, 감초, 당귀 등 있는 것을 활용한다.
- 황기는 먼저 끓여야 효과가 좋다.
- 전복은 껍질과 함께 넣어 삶는 것이 좋으며, 너무 오래 끓이면 질겨질 수도 있다.