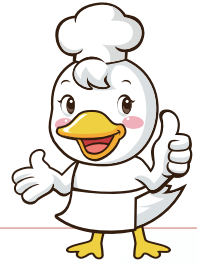


# 빠르고 간단하게 분위기를내고 싶다면, 오리고기찹스테이크



## 이렇게 준비하세요!

### 재료

오리가슴살(껍질제거)300g, 양파 1/2개, 파프리카 1/2개, 애호박 1/2개, 생마늘 5개, 식용유 1숟가락, 녹말물 1숟가락

### 오리밀간

소근, 후춧가루 약간

### 볶음양념

굴소스 1숟가락, 간장 2숟가락, 설탕 1숟가락, 맛술 1숟가락, 참기름 1/2숟가락, 통깨 1숟가락

## 만드는 방법



1 오리가슴살을 한입 크기로 잘라 밀간에 해 줍니다.



2 양파, 파프리카, 애호박, 생마늘은 넉적하게 편으로 썰어주세요.



3 달군 팬에 식용유를 두르고 마늘을 볶다가, 오리고기를 넣어서 충분히 볶아 줍니다.



4 3에 양파, 파프리카, 애호박을 넣어서 볶다가 준비한 볶음양념을 모두 넣어 센 불로 볶아주세요.



5 마지막으로 녹말물을 넣어서, 후다닥 볶아 마무리하면 한 입에 쓰~욱, 오리 찹스테이크가 완성됩니다.



### TIP

녹말물은 물과 녹말가루를 1:1로 섞어서 준비하세요. 녹말물을 과하게 넣으면, 요리의 점도가 너무 높아져 찝득해지는 현상이 일어나니 조금씩 넣어가며 적당한 정도를 맞춰주는 것이 중요해요. 스테이크는 센 불에서 재빨리 볶아내는 것이 가장 좋은 맛을 내는 비결입니다.