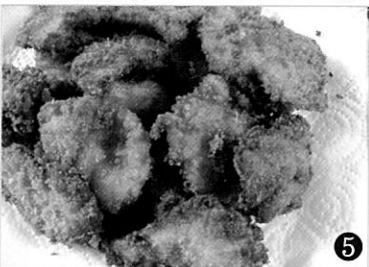
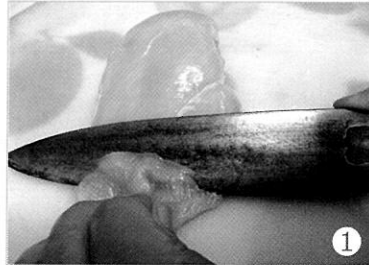




현성남 생활요리전문가
플러스현쿡

뜨거운 기름을
닭에 뿌려낸다는 뜻인
유린기.
매콤, 달콤, 새콤한
소스와 함께 먹으면
일품요리가 됩니다.



재료

닭가슴살 200g
 (청주 3큰술, 생강즙 1작은술,
 소금·후추 약간씩)
 진간장 1½큰술
 식초 1큰술
 설탕 1큰술
 레몬즙 ½큰술
 청양고추 2개
 다시마물 50ml

튀김옷

튀김가루 2큰술
 빵가루 1컵
 달걀흰자 1개

기타

대파 1대, 당근

만들기

- 1 닭가슴살은 얇게 포를 떼서 한입 크기로 잘라 밀간한 뒤 20분간 재운다.
- 2 청양고추는 가늘게 송송 썰어 찬물에서 씨를 뺀 후 분량의 소스 재료와 함께 골고루 섞어준다.
- 3 대파와 당근은 곱게 채썰어 찬물에 담갔다 건져 물기를 뺀다.
- 4 볼에 계란 흰자와 튀김가루를 넣어 젓가락으로 휘휘 저어 밀간한 ①의 닭가슴살을 넣어 버무린다.
- 5 ④에 빵가루를 골고루 입혀 160°C 온도에서 튀겨준다.
- 6 완성 접시에 튀긴 닭가슴살을 담은 뒤 대파와 당근채를 얹는다.



Tip

- 데코레이션으로 쓰는 것은 무와 당근을 해도 되며 최대한 곱게 썬다.
- 닭가슴살 외에 안심이나 다릿살을 이용해도 된다.
- 대파를 채썰 때는 속의 심은 빼고 곱게 썬다.