

영양만점, 퓨전 궁중떡볶이 브로콜리오리떡볶음



이렇게 준비하세요!

재료

오리가슴살(껍질제거) 200g, 브로콜리 1/2덩이, 떡볶이떡 46개, 양파 1/2개, 파프리카 1/2개, 당근 1/6개, 쪽파 7줄기, 생마늘 5개, 식용유 2숟가락

볶음양념

굴소스 2숟가락, 간장 2숟가락, 설탕 1과 1/2숟가락, 물엿 1숟가락, 참기름 1/2숟가락, 통깨 1숟가락

만드는 방법



오리가슴살은 채썰어, 밀간을 해 주어요.

1



떡볶이 떡은 말랑한 상태로 준비하여, 밀간을 해 둡니다.

2



브로콜리는 작은 송이로 떼어내 살짝 데쳐주고, 마늘은 편으로 썰어줍니다. 양파, 당근, 파프리카는 채를 썰고, 쪽파는 4~5cm 길이로 잘라 준비하세요.



달군 팬에 오일을 두르고 마늘을 볶다가, 밀간을 1을 넣어서 충분히 볶아줍니다.

3



여기에 2를 넣어서, 어우러지게 볶다가 3과 준비한 볶음양념을 넣어서 골고루 볶아주면 완성됩니다.

4



TIP

귀찮더라도 떡볶이 떡은 밀간을 해주어야 떡이 굳거나 달라붙지 않고, 떡에 간이 배어서 전체적으로 감칠맛이 나요.

떡이 굳었으면 끓는 물에 데쳐서 사용하면 좋아요. 또 한가지! 떡을 말랑할 때 냉동실에 보관해 두면 나중에 해동할 때 다시 말랑말랑한 상태로 되돌아갑니다.