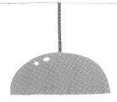




현성남 생활요리전문가
플러스현쿡

닭고기와
신김치의 조화가
잘 어울려
담백한 김치찜

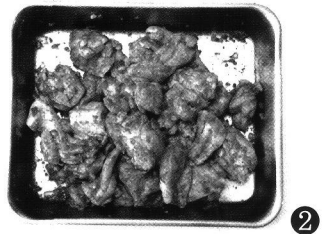
닭다리살 신김치찜



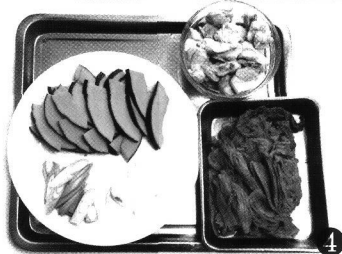
재료



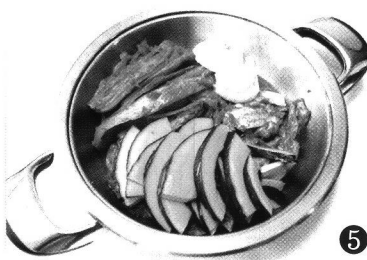
1



2



4



5



완성

재료

신김치 300g
 닭다리살 500g
 단호박 150g
 양파 1/4개
 대파 1/2개
 청주 1큰술
 물 1~1/2컵

양념

고춧가루 1~1/2큰술
 다진 파 1큰술
 다진 마늘 1/2큰술
 소금 1/3작은술
 후추 약간

만들기

- 1 닭다리살은 기름기를 떼어내고 한입크기로 잘라 물 5컵에 청주를 넣고 데쳐 체에 받친다.
- 2 양념재료를 모두 섞어 데친 닭다리살을 넣어 버무린다.
- 3 단호박은 손가락을 이용해 씨를 제거하고 껍질째 도톰하게 썬다.
- 4 양파는 굵게 채썰고 대파는 어슷 썬다.
- 5 냄비에 신김치를 깔고 양념해둔 닭다리살과 단호박, 양파를 올려 물 1/3컵을 붓는다.
- 6 뚜껑을 닫고 중불에서 끓어오르면 10분 정도 더 끓인다. 눌러 붙지 않도록 한번 씩 뚜껑을 열고 뒤적여준다.
- 7 약불로 줄여 멍근하게 10분 정도 더 끓여 대파를 넣고 끓여낸다.



Tip

- 김치는 자른 김치를 넣어도 괜찮지만 포기채 넣으면 두툼하게 보인다.
- 닭을 빼제 다른 것을 양념해 넣어 몽글하게 끓여 먹어도 좋겠다.
- 남은 양념에 김가루 등을 넣어 밥을 볶아 먹어도 별미다.
- 닭고기 데친 물에 파나 양파지투리를 넣어도 좋다.