

입맛 UP, 건강도 UP되는 요리

오리부추무침



이렇게 준비하세요!

재료

오리가슴살 500g, 양파 1/2개, 부추 100g, 대파 1/3대, 들깨가루 2숟가락

오리밑간

맛술 2숟가락, 다진마늘 1숟가락, 소금, 후춧가루 1/4숟가락

무침양념

멸치액젓 1숟가락, 간장 1숟가락, 맛술 1숟가락, 설탕 1/2숟가락, 고춧가루 1/2숟가락, 다진마늘 1/2숟가락, 참기름 1숟가락

만드는 방법



1 오리가슴살은 슬라이스하여 밑간을 해줍니다.



2 부추는 깨끗이 씻어서 4~5cm 길이로 잘라주고, 양파와 대파는 채를 썰어주세요.



3 밑간한 오리를 팬에 노릇하게 구워주세요.



4 2의 채소에, 준비한 무침양념을 넣어서 골고루 버무려 줍니다.



여기에 들깨가루를 넣어서 가볍게 무쳐준 후, 구운 오리고기와 함께 담아주면 고소한 들깨향과 아삭한 부추, 쫄깃한 오리고기와 새콤달콤한 양념이 절묘하게 어우러진 오리 부추무침이 완성됩니다.



TIP

참기름 대신 들기름을 넣으면, 훨씬 고소하고 맛이 좋아요. 오리고기에 밑간을 할 땐, 생강즙이나 양파즙을 넣어주면 누린내가 제거되니 참고하세요.