

닭살 *chicken  
recipe*

## 치즈말이



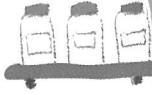
닭의 부위 중 가장 부드러운 가슴살과 부드러운 슬라이스 치즈가 만나면

입안에서 살살 녹는 맛있는 요리가 완성된다.

고기 속에 들어간 파프리카 덕분에 웨딩 요리의 느낌이 한층 더 살아나는 듯.

Kcal 667kcal

50분



## 재료

닭 가슴살 4쪽, 슬라이스 체더 치즈 4장, 노란 파프리카 · 빨간 파프리카 1개씩, 실파 10줄기, 녹말가루 2큰술, 마늘 가루 1작은술, 소금 · 후춧가루 약간씩, 종이 포일 약간

## 만드는 법

- ① 닭 가슴살은 흰 피막을 벗기고 씻어 물기를 닦은 후 두 겹으로 얇게 포를 뜯듯 저민다.
- ② 포를 뜯 안쪽에 사선으로 잔칼집을 넣는다. 이때 닭 살이 찢어지지 않도록 주의하면서 최대한 얇게 넣어야 좋다.
- ③ 파프리카는 색깔별로 준비해서 잘게 채 썬다. 실파는 다듬어 씻어 3cm 길이로 썬다.
- ④ 넓게 펼친 닭 가슴살에 소금과 후춧가루, 마늘 가루를 뿌려 밑간을 한다.
- ⑤ ④에 녹말가루를 대강 뿌리고 치즈를 올린 다음 파프리카와 실파를 조금씩 넣고 돌돌 말아 종이 포일로 감싼다.
- ⑥ 김이 충분하게 오른 찜통에 ⑤를 넣고 20~30분 정도 찐다. 마지막에 종이 포일을 벗기고 먹기 좋은 크기로 썰어 상에 낸다.

## Cooking tip

- ① 닭 가슴살을 그대로 사용하면 너무 두꺼워서 돌돌 말리지 않는다. 최대한 얇게, 두 겹으로 포를 뜯듯 가슴살을 저미는 것이 중요한 조리 포인트.



1

- ② 인트. 고기가 잘 익는 것은 물론 밑간이 잘 스며들도록 고기 한 쪽에 칼집을 넣는다. 그 위에 소금과 후춧가루, 마늘 가루로 밑간을 하면 닭 냄새가 전혀 나지 않는다.



2