

닭육수

chicken
recipe

포토프

당근과 양파, 토마토, 양배추 등이 큼직큼직하게 들어가 있는 닭고기 수프.
재료 자체의 향을 최대한 살릴 수 있도록 소금 이외의 간은 거의 하지 않는다.
속이 든든해지는 고단백 요리.





재료

닭 1/2마리(중간 크기), 생수 6컵, 프랑크 소시지 4개, 당근 1개(150g), 양파 · 토마토 1개씩, 양배추 1/4개(150g), 베이컨 2장, 파슬리 5g, 소금 · 후춧가루 약간씩

만드는 법

- 1 닭은 껍질을 벗기고 적당하게 토막내어 찬물에 담가 핏물을 뺀다.
- 2 냄비에 닭과 생수를 넣고 끓인 다음 닭은 건져 살만 발라내고 닭 육수는 면포에 거른다.
- 3 당근은 껍질을 벗겨 4cm 길이로 썰어 세로로 반을 자른다. 양파는 큼직하게 4등분하고 토마토는 씻어 꼭지를 도려내고 4등분한다. 양배추는 심을 떼지 말고 그대로 반달 모양으로 큼직하게 썬다.
- 4 프랑크 소시지는 양쪽으로 칼집을 3~4개씩 넣는다. 베이컨은 큼직하게 4cm 길이로 썬다.
- 5 냄비에 ②의 닭 육수와 고기, ③과 ④를 담고 파슬리를 잘게 떼어 넣은 후 함께 끓인다.
- 6 ⑤가 끓기 시작하면 거품을 걷어내고 뚜껑을 덮어 약한 불에서 20분 정도 끓여 국물이 진하게 우러나면 소금과 후춧가루로 간한다.



Cooking tip

- 1 국물까지 남김 없이 먹을 수 있는 메뉴이므로 맑고 담백한 국물을 만드는 것이 포인트. 닭 육수를 낸 다음 면포에 한 번 걸러 불순물을 최대한 없애도록 한다.
- 2 모든 재료를 함께 넣고 약한 불에서 오래오래 끓여 진한 수프 형태로 만든다. 채소는 으개지지 않도록 큼지막하게 썰어 넣는다.