

특집 - 그들이 추천하는 닭요리엔 특별함이 있다





셰프 에드워드 권의 추천 **Chicken Recipe 2**
간편하고 든든하게~ 바삭하게 구운 영양만점! 또띠아 롤

닭고기 또띠아 롤

재료를 준비해주세요.

또띠아 2장(1인분 기준), 닭가슴살 ½개, 옥수수 ½캔, 토마토 1개, 피망½개, 고추 2개(홍, 청고추 각 1개씩), 고추 조금(깻잎으로 대체가능), 마늘 1쪽, 피자치즈 50g, 타바스코 조금, 올리브오일 조금, 소금, 후추

요리를 만드는 방법.

1. 닭가슴살은 반을 갈라 얇게 펴서 칼집을 낸 후 0.5cm 두께로 썰어 준다.
2. 믹싱볼에 썬 가슴살을 담고 오일, 소금, 후추로 버무려 준다.
3. 피망, 양파는 얇게 채를 썰고 고추는 다진다.
4. 뜨겁게 데운 팬에 닭가슴살을 길게 펼쳐 색이 나게 굽다가 약간의 다진마늘을 첨가한다.
5. 가슴살이 적당히 익으면 썰어둔 야채를 넣고 간을 한 후 같이 볶아 준다.
6. ⑤의 재료에 다진 고추, 물기를 뺀 옥수수를 섞는다.
7. 또띠아 도우에 치즈를 조금 얹고 ⑥의 재료를 골고루 넣어 두번 정도 김밥 말듯이 접어 준비하고 달군 팬에 또띠아의 치즈가 녹을 때까지 굽는다.
8. 또띠아를 구울 동안 양파, 고추 다진 것, 토마토 잘게 썬 것, 핫소스, 소금 후추, 오일을 이용하여 살사를 만든다.
9. 잘 구워진 또띠아를 썰어 접시에 담고 토마토 살사를 같이 어우려 먹는다.

Cooking Tip

가슴살을 오일과 소금, 후추로 버무려 놓으면 연육 작용을 하여 깨지지 않고 더욱 쫄깃해진다.