

특집 - 그들이 추천하는 닭요리엔 특별함이 있다





배우 오연서의 추천 **Chicken Recipe 1**
아이들을 위한 영양이 듬뿍~ 파프리카 소스로 상콤~

닭가슴살 크로켓

재료를 준비해주세요. (2인분)

닭가슴살 2켤, 흰밥 2컵, 파마산 치즈 간 것 ½컵, 피자치즈 ½컵, 밀가루 1컵, 달걀 2개, 빵가루 2컵, 말린 파슬리·소금·후춧가루·식용유 적당량씩
파프리카 소스(빨간 파프리카 2개, 올리브유·소금·후춧가루 약간씩)

요리를 만드는 방법.

1. 고슬고슬하게 지은 밥에 다진 닭가슴살, 파마산 치즈, 피자치즈, 파슬리를 넣은 다음 소금과 후춧가루로 간하여 반죽하고 동그랗게 한 입 크기로 빚는다.
2. ①에 밀가루, 달걀, 빵가루를 차례로 묻혀 170°C 기름에 노릇하게 튀긴다.
3. 파프리카는 올리브유를 살짝 뿌려 200°C로 예열한 오븐에 구운 다음 한김 식혀 껍질을 벗긴다.
4. 껍질 벗긴 파프리카와 소금, 후춧가루를 믹서에 넣고 곱게 간다.
5. 노릇하게 튀긴 닭가슴살 크로켓에 ④의 소스를 곁들여 낸다.

Cooking Tip

닭가슴살캔이 없다면 닭가슴살을 삶은 후 찢어서 사용해도 된다. 