

## 라면의 환골탈태! '오리고사리라면'



대한외국인 '마크'를 위해 영자가 특별한 특급라면을 준비했다!

일반 라면이 아닌 건강까지 생각한 라면의 환골탈태



영자표 건강라면요리를 공개 합니다.



특별한 라면요리를 위해 특별한 장비까지 공수해 온 영자



바로 이연복 셰프가 직접 사용하는 냄비까지 공수해왔다.



최근에 영자가 빠져있는 맛집이 있는데,

KBS2 <편스토랑>  
2020.10.23 방영



바로 '오리고사리 라면집'



이영자: 오리고기는 기름이 많지만, 오리기름은 면역력에 좋고 피로회복에 좋아요.



오늘 맛집의 비법이 여기 주방에서 재탄생될 예정이다.

마크: 기름지면 몸에 안 좋은 느낌인데 오리고기는 반대네요.

영자표 오리고사리라면 레시피 전격공개



이영자: 마크 오리고기 좋아해요?



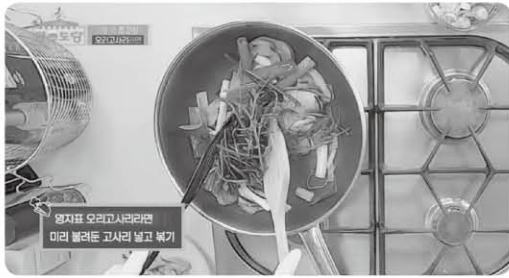
- 1 기름대신 오리 비계를 사용!  
→ 오리비계에서 건강한 기름이 나온답니다.



마크: 저 오리 진짜 좋아해요!



- 2 오리 기름에 대파·훈제오리 볶기!  
→ 건강과 맛 모두 잡을 수 있는 방법



③ 미리 불려둔 고사리 넣고 볶기  
→ 고사리는 뼈 건강에 좋습니다.



한데 어우러진 재료를 센 불에 볶아 불 맛을 입혀 줍니다.



마크 : 누나 요리하는 모습이 멋있어요.



마지막으로 불 맛 입힌 재료에 생수 투하



기존 라면의 건더기, 분말 스프도 탈탈 털어 넣어주고



잘 우려나 식욕 돋우는 강렬한 붉은빛이 도는 국 물에 곧바로 면발 입수!



여기서 영자의 라면 끓이기 Tip!  
면발에 공기를 입히면 쫄깃함이 상승합니다.



순식간에 육개장인 듯 아닌 듯 얼큰한 '오리고사 리 라면' 한 그릇 완성



완성된 라면위에 고춧가루로 화룡점정!



마크: 완벽한 맛이네요



맛은 물론 건강까지 잡은 초간단 라면요리는



이영자: 내가 끓였지만 진짜 너무 맛있다.



단 7분이면 완성입니다.

평소보다 딱 2분만 더 투자하세요!



마크: 고사리가 주는 식감이 너무 좋아요.

마치 온돌같은 따뜻함이 느껴지는,



건강한 라면 한번 먹어볼까요?



이 선선한 가을바람과 어울리는 맛 '오리고사리 라면'