

생선 커틀릿 크로와상



생선 커틀렛 크로와상

□ 재료

- 크로와상 2개
- 로라로사 2장
- 생선살 2장
- 소금 약간
- 후춧가루 약간
- 밀가루 약간
- 계란 1개
- 빵가루 약간
- 식용유 적당량

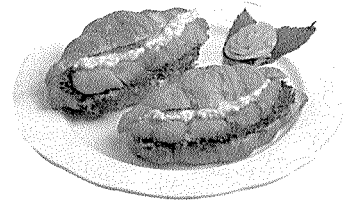
※ 로라로사는 110쪽 재료색인 참조

□ 겨자 마요네즈 소스

- 마요네즈a 1작은술
- 겨자 1/2작은술

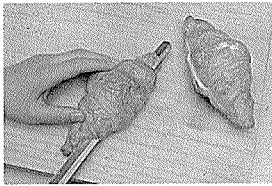
□ 타르타르 소스

- 마요네즈b 1작은술
- 삶은 계란 1/4개
- 피클 20g
- 양파 10g
- 피망 10g
- 피클주스 약간



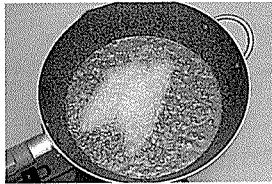
□ 만드는 법

1 크로와상의 옆을 길게 칼로 자른다.



2 생선살에 소금, 후춧가루를 뿌린 후 밀가루와 계란, 빵가루를 차례대로 입힌다.

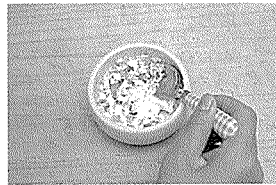
3 ②를 170°C의 식용유에서 노릇 노릇하게 튀긴 후 적당한 크기로 자른다.



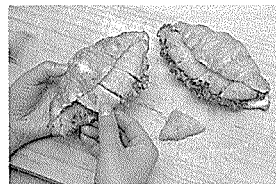
4 마요네즈 a와 겨자를 섞어 겨자 마요네즈 소스를 만든다.



5 삶은 계란과 피클, 양파, 피망을 다진 후 마요네즈 b에 넣고 섞어 타르타르 소스를 만든다.



6 크로와상 사이에 겨자소스를 바른 후 로라로사와 생선살을 넣는다.



7 생선살 위에 타르타르 소스를 뿌려 마무리한다.

※ 이 제품은 싱겁한 카위주스와 곁들이면 더욱 맛있게 즐길 수 있다.

이번 제품은 크로와상과 생선 커틀렛을 이용해 만들었다.

크로와상 샌드위치는 제과점에서 흔히 볼 수 있지만 충전물로 생선 커틀렛을 이용한 경우는 드물다. 크로와상에 담백한 생선살과 타르타르 소스를 곁들인 이 제품은 누구나 부담없이 즐길 수 있다.



이동순 (동양매직요리교실 연구소 소장)

- 미국 New School Cooking Class연수
- 한국 조리학과 기획이사
- 동양매직 전국 요리교실 교재 집필 및 교육
- 월간 「Cookand」 요리 전문 필진

생선 커틀렛 크로와상의
칼로리와 재료비는?
· 칼로리 : 941.8
· 재료비 : 3,450원