



오리 난자완스

■ 재료

오리살코기 500g, 두부 ½모, 양파 2개, 파인애플링 4개, 달걀 3개, 전분 300g, 마늘 200g, 홍고추 3개, 대파 2뿌리, 청경채 1접시, 홍피망 2개, 청피망 2개, 브로컬리 300g, 표고버섯, 미림, 커리플라워 200g, 생강, 참기름, 후추, 소금, 간장

■ 만드는 법

- ❶ 오리살코기를 곱게 다진다.
- ❷ 양념을 넣고 완자를 빚는다.
- ❸ 완자를 녹말에 묻혀 기름에 튀긴다.
- ❹ 식용유를 넉넉히 붓고 건고추, 생강, 파, 채를 넣고 향을 낸다.
- ❺ 팬에 향을 낸 기름이 끓으면 물, 녹말을 넣고 끓인다.
- ❻ 완자를 팬에 넣고 간을 맞춘다.
- ❼ 접시에다 청경채를 돌려놓고 가운데다 완자를 붓는다.
- ❽ 완자 위에다 홍피망, 청피망, 브로컬리 등으로 장식한다.



오리주물럭

■ 재료

오리고기 200g, 파인애플쥬스 1큰술, 양파 1개, 대파 ½뿌리, 마늘 7쪽, 생강 1쪽, 파인애플 5g, 고추장 3큰술, 청주 1큰술, 설탕 1큰술, 참기름 1작은술, 후추 약간

■ 만드는 법

- 1 오리고기를 약 0.5cm 두께로 얇게 저며서 불에 담고 모든 재료를 넣고 손으로 잘 주물럭 약 30분 동안 냉장고에 둔다.
- 2 팬에 준비한 재료를 넣어 중간 불에서 약 5분 동안 구워낸다.