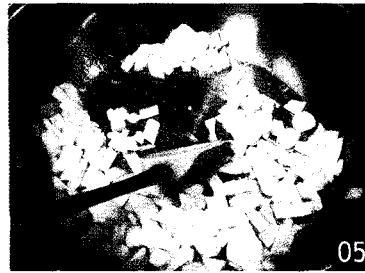
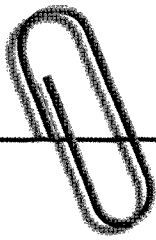




날씨가 더워지면 더워 맛있어지는 토마토. 토마토는 열량이 낮아 닭가슴살과 함께 다이어트 식품으로 인기만점이다.

특히 토마토는 고기나 생선 등 기름기 있는 음식을 먹을 때 위 속에서의 소화를 돕고, 산성 식품을 중화시키는 역할도 하므로 일거양득의 효과가 있다.



토마토소스 닭조림




재료

닭 1마리, 양파 ½개, 토마토(중) 3개, 마늘 2쪽, 토마토페이스트 2큰술, 물 1½컵, 화이트와인 3큰술, 버터 1큰술, 월계수잎 3장, 설탕 ½큰술, 밀가루·소금·후추 약간씩

양념장

고추장 3큰술, 고춧가루 3큰술, 물엿 2큰술, 간장 3큰술, 미림 2큰술, 매실액 1큰술, 설탕 1큰술(굴소스 1작은술), 다진파 2큰술

만들기

- 1 닭고기는 한 입 크기로 잘라 소금, 후추를 뿌려둔다.
- 2 양파는 곱게 다지고 마늘은 편 썬다.
- 3 토마토는 열십자로 칼집을 넣어 끓는 물에 살짝 데치고 껍질을 벗긴 후 다진다.
- 4 마리네이드한 닭은 밀가루를 묻혀 팬에 노릇하게 지낸다.
- 5 쿠키에 버터를 넣고 마늘과 양파를 볶는다.
- 6 지져낸 닭을 넣고 다진 토마토, 토마토 페이스트, 화이트와인, 물, 월계수잎을 넣고 조리한다.
- 7 설탕을 넣고 소금, 후추로 간을 맞춘다.
- 8 그릇에 담아 파슬리를 뿌려낸다. 

Tip

- 소스는 바짝 조려도 되지만 조금 덜 조려서 파스타면을 넣어 버무려 먹어도 된다.
- 마리네이드란? 한식에서 '말간한다'란 의미와 같은 것.
- 마리네이드 재료가 없다면 양파즙에다 시중에 파는 허브맛술트를 이용해도 좋다.