



패밀리 레스토랑에 가면
꼭 주문해서 먹는
케이준 치킨 샐러드.
집에서도 콘플레이크를
이용해서 간단하게
만들 수 있습니다.



현성남 생활요리전문가
플러스현쿡

케이준 닭가슴살 샐러드



재료

닭가슴살 200g(소금, 후추)
양상추 200g, 계란 2개
오이 ½개, 방울토마토 7개
슬라이스, 치즈 체친 것 조금


튀김옷

- a. 밀가루
- b. 밀가루 7큰술, 케이준 가루 2큰술, 우유 50cc, 계란 1개
- c. 무설탕 콘플레이크 150g

히니머스터드 소스

실온버터 1큰술
마요네즈 3큰술
씨겨자 1½큰술, 꿀 2½큰술
연유 1큰술, 레몬즙 1큰술
소금 ½작은술, 후추 조금

만들기

- 1 양상추 : 한입크기로 뜯기 / 오이 : 반달썰기 / 계란 : 삶아서 6등분하기 / 방울 토마토 : 2등분하기 / 콘플레이크 : 비닐봉지에 넣어 잘게 부숴 놓는다.
- 2 닭은 손가락 길이로 잘라 소금, 후추로 밑간한 다음 튀김옷 a, b, c의 순서로 묻힌다.
- 3 170°C로 예열된 기름에 닭고기를 바삭하게 튀긴다.
- 4 히니 머스터드 소스를 쿠키에 넣고 잘 섞어 살짝 데운다.
- 5 접시에 야채, 계란, 방울토마토, 치즈, 튀긴 닭고기를 담고 소스를 끼얹는다. 



Tip

- 시리얼은 너무 가루가 되지 않게 한다.
- 시리얼은 슬쩍만 묻히도록 한다. 너무 꼭꼭 힘주어 묻히면 딱딱해진다.
- 닭은 튀김옷을 입혔을 때 부피가 커질 것을 감안해 얇게 썬다.