



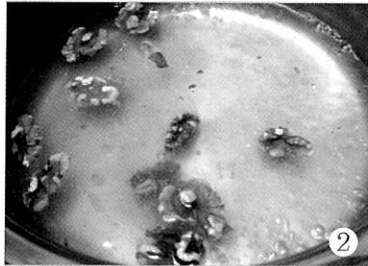
현성남 생활요리전문가
플러스현쿡

몸에 좋은 견과류와
닭고기가 만나
하나의 요리로 재탄생!
달콤 짭조름한 맛이
남녀노소 누구에게나
인기만점이에요.

닭다리살 견과볶음



재료



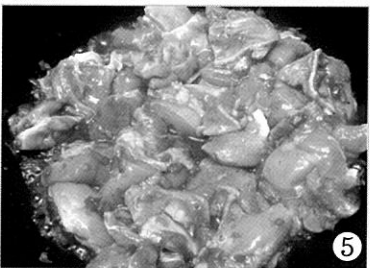
2



3



4



5



6

재료

닭다리살 300g(청주 1큰술), 호두 20g, 잣 20g, 대추 6개, 은행 8개, 참기름 ½큰술, 꿀 ½큰술


닭다리살 소스

다진파 1½큰술, 간장 1큰술, 다진 마늘 ½큰술, 설탕 1작은술, 매실청 ½큰술, 생강술 ½큰술, 후추 조금

견과류 소스

배즙 1큰술, 참기름 1큰술, 양파즙 1큰술, 소금, 후추 조금

만들기

- 1 닭고기는 껍질을 벗기고 깨끗이 씻어 사방 2cm 폭으로 썰어서 청주에 재운다.
- 2 호두를 끓는 물에 식초를 넣고 데쳐서 껍질을 벗겨낸 다음 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 3 대추는 씨를 발라 1cm 크기로 자른다. 은행은 껍질을 벗겨 놓는다.
- 4 팬에 견과류 소스를 넣고 끓으면 견과류를 넣고 볶아낸다.
- 5 팬에 닭고기 소스를 넣고 끓으면 닭다리살을 넣고 조리낸다.
- 6 재료를 모두 섞어 참기름과 꿀을 넣어 버무려낸다. 



Tip

- 대추는 끓는 물에 살짝 데쳐 사용하면 쫄쫄한 표면을 깨끗하게 해 준다.
- 생강술은 생강 75g을 채 썰어 청주 300g 담가 두었다가 일주일 후부터 먹으며, 각종 고기나 생선 요리할 때 쓰면 좋다.
- 닭고기 볶을 때 물이 많으면 익은 닭고기를 덜어내고 양념을 줄여서 고기를 넣어 볶는다.