



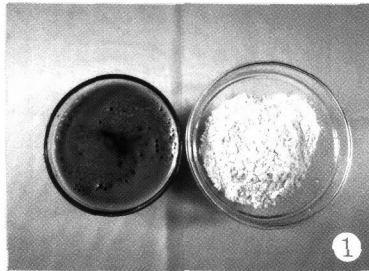
현성남 생활요리전문가
플러스한국

불기운 가득 안고
올라온
썩으로 만든
닭고기 썩밀쌈으로
봄철 가족 건강
챙기세요.

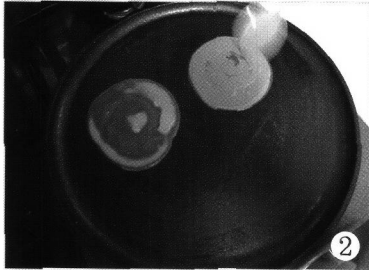
닭고기 쪽밀쌈



재료



1



2



3



5



7


재료

쫄 100g
 물 1컵
 밀가루 1컵
 닭가슴살 200g
 새송이버섯 2개
 노랑·빨강·초록 피망 각 1/2
 개씩
 양파 1/2개
 소금, 참기름, 소금 약간

소스

연겨자 1큰술
 설탕 3큰술
 소금 1작은술
 양파즙 2큰술
 식초 3큰술
 레몬즙 1큰술

만들기

- 1 쫄은 물과 함께 믹서에 곱게 갈아 즙만 걸러낸다.
- 2 밀가루에 쫄즙과 소금을 약간을 넣고 반죽한 뒤 한손가락씩 떠서 전병을 부친다.
- 3 닭가슴살을 대파, 양파 등을 밑에 깔고 익힌다.
- 4 익힌 닭고기는 잘게 찢어 소금과 후추, 참기름으로 밑간해둔다.
- 5 새송이버섯, 노랑·빨강·초록 피망, 양파는 채썰어 각각 소금을 약간씩 뿌려 볶아 식힌다.
- 6 밀전병을 반 접어 큰접시에 돌려 간다.
- 7 4번 5번을 섞어 돌려 간 밀전병의 중앙부분에 소복히 담아낸다.
- 8 밀전병에 속재료를 말아 소스에 찍어 먹는다. 



Tip

- 쫄즙을 내기 번거로우면 쫄가루를 이용해도 된다.
- 파프리카 외에 어린잎 채소를 이용해도 상큼하니 괜찮다.
- 전병을 크게 부쳐서 내용물을 김밥 말듯이 말아 썰어 접시에 담아내도 좋다.