

닭가슴살

chicken
recipe

더덕너비아니



더덕의 독특한 맛과 향이 감칠맛을 더해 주는 구이 요리.

일상 반찬은 물론 명절 손님 초대 요리로 활용하기에도 좋다.

재료

닭가슴살 3쪽, 더덕 3뿌리(200g), 잣가루 약간, 양념장(간장 3큰술, 설탕 1큰술, 조청 1작은술, 다진 파·참기름 2작은술씩, 다진 마늘 1작은술, 깨소금·후춧가루 약간씩)

만드는 법

- 1 더덕은 껍질을 돌려가며 벗겨 소금물에 담갔다가 건져 물기를 뺀 뒤 길게 반으로 갈라 방망이로 자근자근 두드려 넓게 편다.
- 2 닭가슴살은 1cm 두께로 어슷하게 썰어 잔칼집을 넣는다.
- 3 볼에 분량의 양념장 재료를 넣고 잘 섞은 뒤 손질한 닭가슴살과 더덕을 넣고 고루 버무려 밑간한다.
- 4 달군 팬이나 석쇠에 ③의 더덕과 닭고기를 올리고 타지 않게 구운 뒤 잣가루를 뿌려 낸다.

Cooking tip

- 1 양념장에 버무릴 때에는 닭고기부터 넣은 뒤 더덕을 넣어야 재료별로 적당히 간을 맞출 수 있다. 

