

닭살 *chicken* *recipe*

치즈말이



닭의 부위 중 가장 부드러운 가슴살과 부드러운 슬라이스 치즈가 만나면
입안에서 살살 녹는 맛있는 요리가 완성된다.

고기 속에 들어간 파프리카 덕분에 웰빙 요리의 느낌이 한층 더 살아나는 듯.

Kcal 667kcal

50분



재료

닭 가슴살 4쪽, 슬라이스 체더 치즈 4장, 노란 파프리카·빨간 파프리카 1개씩, 실파 10줄기, 녹말가루 2큰술, 마늘 가루 1작은술, 소금·후춧가루 약간씩, 종이 포일 약간

만드는 법

- 1 닭 가슴살은 흰 피막을 벗기고 씻어 물기를 닦은 후 두 겹으로 얇게 포를 뜨듯 저민다.
- 2 포를 뜬 안쪽에 사선으로 잔갈집을 넣는다. 이때 닭 살이 찢어지지 않도록 주의하면서 최대한 얇게 넣어야 좋다.
- 3 파프리카는 색깔별로 준비해서 잘게 채 썬다. 실파는 다듬어 씻어 3cm 길이로 썬다.
- 4 넓게 펼친 닭 가슴살에 소금과 후춧가루, 마늘 가루를 뿌려 밀간을 한다.
- 5 ④에 녹말가루를 대강 뿌리고 치즈를 올린 다음 파프리카와 실파를 조금씩 넣고 돌돌 말아 종이 포일로 감싼다.
- 6 김이 충분히 오른 찜통에 ⑤를 넣고 20~30분 정도 찜다. 마지막에 종이 포일을 벗기고 먹기 좋은 크기로 썰어 상에 낸다.

Cooking tip

- 1 닭 가슴살을 그대로 사용하면 너무 두꺼워서 돌돌 말리지 않는다. 최대한 얇게, 두 겹으로 포를 뜨듯 가슴살을 저미는 것이 중요한 조리 포인트.
- 2 인트. 고기가 잘 익는 것은 물론 밀간이 잘 스며들도록 고기 안쪽에 갈집을 넣는다. 그 위에 소금과 후춧가루, 마늘 가루로 밀간을 하면 닭 냄새가 전혀 나지 않는다.

