

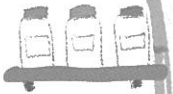
닭고기

chicken
recipe

동그랑땡

단백질이 풍부한 닭고기에 비타민이 풍부한
브로콜리를 섞어서 만든 동그랑땡은
주말 별식은 물론 아이 도시락 반찬으로도 좋은 아이템.
달짝지근한 간장 소스에 찍어 먹으면 더 맛있다.





재료

닭 600g(큰 것 반 마리 정도), 당근 50g, 양파 1개, 대파 1대, 브로콜리 100g, 빵가루 1컵, 녹말가루 2큰술, 다진 마늘 · 청주 1큰술씩, 소금 · 후춧가루 약간씩

만드는 법

- ① 닭은 껍질을 벗기고 살만 발라서 도마에 올려 곱게 다진다.
- ② 당근, 양파, 대파는 각각 잘게 다지듯이 썰어 팬에 볶고 차게 식혀 수분을 없앤다.
- ③ 브로콜리는 작은 송이로 떼어 소금을 넣은 끓는 물에 파랗게 데친 다음 찬물에 헹궈 물기를 완전히 없앤 후 곱게 다진다.
- ④ 볼에 닭과 채소, 빵가루, 녹말가루를 넣고 다진 마늘, 청주, 소금과 후춧가루로 간을 해서 조물조물 무쳐 반죽한다.
- ⑤ 팬에 기름을 두르고 ④를 한 숟가락씩 떠 올려 노릇하게 부친다. 실파를 듬뿍 썰어 넣은 초간장을 만들어 찍어 먹으면 맛있다.

Cooking tip

- ① 살코기만 이용해서 만들어야 동그랑땡 자체의 이질감이 느껴지지 않으므로 껍질은 물론 흰 피막까지 모두 벗겨내서 다지는 것이 좋다.
- ② 각종 양념과 재료를 섞은 후 한 숟가락씩 덜어 냉동실 얼음 용기에 담고 랍을 씌워 냉동시키면 급하게 반찬을 만들어야 할 때 유용하게 쓸 수 있다. ❄️

