

땅콩소스

chicken
recipe

닭냉채

더위에 잃어버린 입맛을 단번에 되살려주는 상큼한 메뉴.
.....
질러가 예뻐서 식탁 위에 요리를 올리면 누구나 한번쯤 젓
.....
가락을 가져가게 된다. 계살이나 당근 등을 넣고 만들어 아
.....
이들도 좋아하는 요리.

Kcal 470kcal

40분



재료

닭(안심) 300g, 오이 1/2개, 게살 100g, 당근 30g

닭 향신 재료(대파잎 2대, 마늘 2쪽, 생수 2컵)

땅콩 소스(굵게 다진 땅콩 · 식초 3큰술씩, 올리고당 2큰술, 땅콩버터 · 마요네즈 · 연겨자 1큰술씩, 간장 1작은술, 참기름 1/2작은술, 소금 약간, 생수 2큰술)

만드는 법

- 1 볼에 땅콩 소스 재료를 넣어 섞은 뒤 냉장고에 넣어 차게 해둔다. 단, 다진 땅콩은 수분에 쉽게 붙어 맛이 없으니 먹기 직전 소스 위에 뿌려 먹도록 남겨둔다.
- 2 냄비에 닭 향신 재료를 넣고 한소끔 끓인 다음 여기에 닭 안심살을 데쳐 찬물에 헹궈 건진 후 먹기 좋은 크기로 찢는다.
- 3 오이와 당근은 곱게 채 썰고 게살은 길게 찢는다. 오이와 당근은 얼음물에 담가 놓는다.
- 4 오이와 당근, 게살, 닭 살을 ①의 땅콩 소스로 버무린 후 접시에 담고 굵게 다진 땅콩을 뿌려 먹는다.

Cooking tip

- 1 연하고 담백하다고 알려진 닭 안심살에도 질긴 힘줄이 있다.
- 2 다. 하얗고 질긴 힘줄 부분을 칼로 발라내야 삶았을 때 살집이 연하고 부드럽다.
닭고기를 냄새 없이 삶는 가장 좋은 방법은 향신채를 넣은 물에 삶는 것. 대파잎에 마늘까지 넣으면 냄새가 거의 나지 않는다. 

