

피로를 이겨내는 닭가슴살 요리 Ⅲ - 닭육수포트프

당근과 양파, 토마토, 양배추 등이 큼직큼직하게 들어가 있는 닭고기 수프. 재료 자체의 향을 최대한 살릴 수 있도록 소금 이외의 간은 거의 하지 않는다. 속이 든든해지는 고단백 요리.

〈재료〉

닭 1/2마리(중간 크기), 생수 6컵, 프랑크 소시지 4개, 당근 1개(150g), 양파·토마토 1개씩, 양배추 1/4개(150g), 베이컨 2장, 파슬리 5g, 소금·후춧가루 약간씩

〈만들기〉

1. 닭은 껍질을 벗기고 적당하게 토막내어 찬물에 닭가 핏물을 뺀다.
2. 냄비에 닭과 생수를 넣고 끓인 다음 닭은 건져 살만 발라내고 닭 육수는 면포에 거른다.
3. 당근은 껍질을 벗겨 4cm 길이로 썰어 세로로 반을 자른다. 양파는 큼직하게 4등분하고 토마토는 씻어 꼭지를 도려내고 4등분한다. 양배추는 심을 떼지 말고 그대로 반달 모양으로 큼직하게 썬다.
4. 프랑크 소시지는 양쪽으로 칼집을 3~4개씩 넣는다. 베이컨은 큼직하게 4cm 길이로 썬다.
5. 냄비에 ②의 닭 육수와 고기, ③과 ④를 담고 파슬리를 잘게 떼어 넣은 후 함께 끓인다.
6. ⑤가 끓기 시작하면 거품을 걷어내고 뚜껑을 덮어 약한 불에서 20분 정도 끓여 국물이 진하게 우려나면 소금과 후춧가루로 간한다.

Cooking tip.

1. 국물까지 남김 없이 먹을 수 있는 메뉴이므로 맑고 담백한 국물을 만드는 것이 포인트. 닭 육수를 낸 다음 면포에 한 번 걸러 불순물을 최대한 없애도록 한다.
2. 모든 재료를 함께 넣고 약한 불에서 오래오래 끓여 진한 수프 형태로 만든다. 채소는 으깨지지 않도록 큼직하게 썰어 넣는다. 

