

chicken recipe

# 닭가슴살시저샐러드

샐러드의 가장 기본적인 것이 바로 시저샐러드라 할 수 있다.

시저샐러드는 기본적으로 아체(로메인 레티스), 칼릭 비네그레트 드레싱, 파마산 치즈, 달걀, 안초비(서양말차젓), 크루통(스프 등에 넣는 빵조각)으로 만든 샐러드를 말하는 것으로 닭가슴살을 넣어 만들면 더욱 담백한 맛을 느낄 수 있다.





1

닭가슴살에 타임과 올리브유 1큰술을 넣고 치댄다.



2

팬에 닭가슴살을 굽다가 화이트와인을 뿌린다.



3

베이컨과 빵을 노릇하게 볶아 종이타월에 올려 기름기를 뺀다.



4

파르메산치즈는 갈아서 나머지 드레싱 재료와 골고루 섞는다.



## 재료

로메인 레터스 50g, 닭가슴살 1쪽, 방울토마토 4개, 베이컨 1장, 식빵 1/2장, 블랙올리브 2개, 화이트와인 1/4컵, 올리브유 적당량, 닭가슴살 밀간(타임 2~3줄기, 올리브유 1큰술, 소금·후춧가루 약간씩), 드레싱(마요네즈·디종 머스터드 1작은술씩, 앤초비 20g, 파르메산치즈 13g, 타바스코·후춧가루 약간씩)



## 만드는 법

1. 닭가슴살에 소금, 후춧가루를 골고루 뿌린 다음 문지른다.
2. ①에 타임잎을 잘게 찢어 넣고 올리브유를 넣고 치대어 1시간 정도 재운다.
3. 팬에 올리브유를 두르고 ②의 닭가슴살을 넣어 중간 불에서 굽는다. 이때 밀면이 노릇하게 구워지면 뒤집어 화이트와인 1/4컵을 뿌리고 뚜껑을 덮어 약한 불에서 노릇하게 굽는다.
4. 베이컨은 1cm 폭으로 썰어 노릇하게 굽는다. 베이컨을 구운 팬에 올리브유를 두르고 먹기 좋게 썬 빵을 넣어 노릇하게 볶은 후 종이타월에 올려 기름을 뺀다. 블랙올리브는 송송 썬다.
5. 드레싱 재료 중 앤초비는 잘게 다지고 파르메산치즈는 강판에 곱게 간다.
6. 볼에 다진 앤초비와 파르메산치즈, 마요네즈, 디종 머스터드, 타바스코, 후춧가루를 넣어 고루 섞는다.
7. 로메인 레터스는 먹기 좋게 손으로 뜯고 방울토마토는 2등분으로 썰어 볼에 넣는다. 구운 닭가슴살은 반으로 저민 뒤 어슷하게 썰어 볼에 넣고 드레싱을 절반 정도 넣어 가볍게 버무린다.
8. 그릇에 샐러드를 담고 블랙올리브와 베이컨, 구운 식빵을 뿌린다. 