



tvN 수미네 반찬
2019년 7월 10일 방영

초복특집 수미네 반찬 -누룽지 오리백숙-



김수미 초복이라 오리요리 좀 하려고~



옛말에 돼지고기는 누가 사주면 먹고,
닭은 돈 주고 사먹어야 된 다 그러고
오리고기는 누가 먹는거 뺏어먹으라고 했어



김수미 자, 누룽지 오리백숙을 만들어보자



김수미 주부님들이 오리백숙을 집에서 하기 힘든
이유가 바로 누린내 때문이에요,



김수미 오늘 누린내 제거 그 팁을 제가 알려드릴게요.



김수미 오리 꼬리는 기름기가 많아 누린내가 날 수 있으니 반드시 잘라주세요.



김수미 그리고 가능하면 청주병을 부어 한 20분만 담궈 놓으세요. 이게 누린내 잡는 팁이에요



김수미 이렇게 하면 절대 오리백숙 실패 안 합니다.

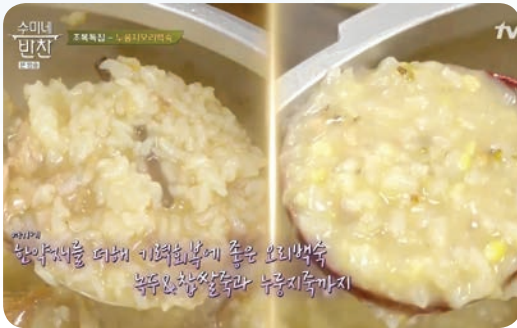


김수미 처음 20분은 강한 불로 끓이세요, 그리고 나머지 20분은 중불로 하다가 누룽지를 넣고, 나머지 20분은 약불로 하면 됩니다.



김수미 여자한테 오리가 참 좋아요. 기력을 보충해주고, 단백질과 불포화지방산이 풍부해 피부 건강에 좋고 다이어트에 좋아요





김수미 잘 먹어야해 더위에 요새 너무 기력이 없어



게스트 와~ 진짜 진짜 보양식이다



게스트 우와~ 진짜 엄청 연하다

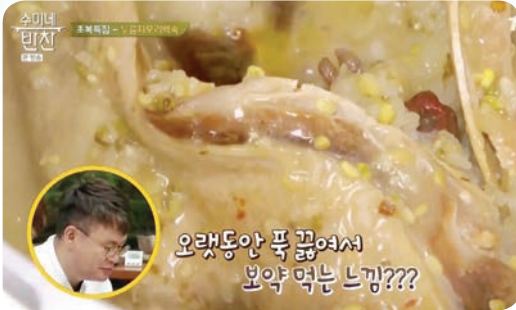




장동민 진짜 부드러워요!
오리고기하면 딱딱하다, 냄새 난다 이렇게 생각하
시는 분들이 계신데, 전혀 그렇지 않네요.



김수미 부추무침이랑 오리고기를 같이 싸먹어봐
정말 맛있다.



여경래 셰프 오랫동안 푹 끓여서 보약 먹는 느낌
이랄까?



장동민 이 오리백숙은 이번 복날에 꼭 한번 해서
드셔보셔야 할 것 같아요

