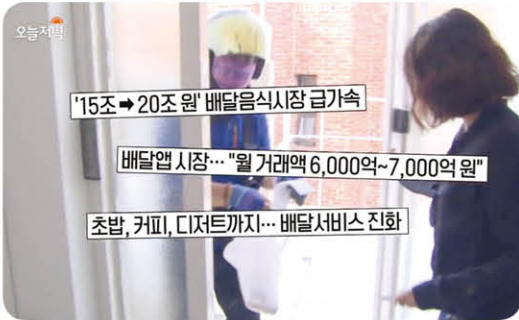




MBC 생방송 오늘저녁

“배달오리의 변신은 무죄”

비가 오나~ 눈이 오나~
지금은 바야흐로 배달 전성시대!



국민 2명 중 1명이 배달앱을 이용할 정도로 배달 음식시장이 급 성장 중입니다.



집밥트렌드인 배달음식의 변신 지금 만나보시죠!



아이들과 한가로운 주말을 보내고 있는 한 가족을 찾았습니다.



주부 겨울이 되니까 나가는 번거롭고 배달을 이용하면 집에서 편하고 맛있게 먹을 수 있어요.



주부 이 음식은 제가 기다리던 오늘의 메인 메뉴예요.



주부님이 기다리던 음식은 다름아닌 “훈제오리”



오리고기는 불포화지방산이 풍부하고, 면역력 강화에도 좋아 아이들의 건강을 생각해 선택하게 되었습니다.



담백하고 기름지지 않아 아이들도 부담없이 즐기고 채소와 함께 쌈으로도 즐기니~ 영양까지 100점 만점의 100점~!



오리를 집에서 편하게 배달시켜 먹으니까 외식하는 분위기도 나고 (건강도 챙기고) 일석이조인 것 같아요. 주부 오리를 집에서 편하게 배달시켜 먹으니까 외식하는 분위기도 나고(건강도 챙기고) 일석이조인 것 같아요.



이번에는 배달음식의 이색변신을 위해 찾아가보았습니다.



화려하고 맛있는 집밥은 내게 맡겨라~!
요리 크리에이터 '쿠킹 누보'를 만나보았습니다.



오늘의 특명!
배달 훈제오리를 변신시켜라!



쿠킹누보 오늘 훈제오리로 만들 첫 번째 요리는 누구나 쉽게 만들 수 있는 매콤달달 '후라이 duck'입니다.



먼저 요리에 필요한 재료부터 준비하구요~



튀김가루와 물을 섞은 반죽을 훈제오리에 골고루 입혀줍니다.



튀김옷을 입은 훈제오리는 약 180℃ 기름에서 지글지글 튀겨내면 바삭바삭 황금색 코트를 입고 재탄생 합니다~!

이대로 먹어도 맛있지만, 입맛을 돋어 줄 양념을 만들 차례



고추, 마늘, 간장 등의 각종 양념재료들을 한소끔 끓여주고,



튀겨낸 훈제오리를 양념에 버무려주기만 하면~!



겉은 바삭하고 속은 촉촉한 매콤달달 후라이 duck 완성~

거기에 하나 더~!

요즘 같은 추운날씨에 생각나는 요즘 hot한 음식 마라상귀를 훈제오리를 이용해서 만들어보겠습니다.



이름하여 '마라에 빠졌 덕! 마라상귀'





어묵, 버섯등의 재료를 썰어 준비하고, 풀면, 훈제 오리와 함께 1분동안 익혀주는데요,



촉촉하게 재료들이 익기 시작하면 마라소스를 넣어 볶아줄 차례!



마라소스는 인터넷이나 마트에서 손쉽게 구매가 가능하다고 합니다.



쿠킹누보 재료가 딱 정해져 있지 않고, 여러분들이 좋아하는 음식재료나 냉장고에 남은 재료를 활용해서 만들 수 있습니다





냉장고 재료를 탈탈 털어 볶아주기만 하면 10분만에 완성되는 화끈~하게 매콤한 '마라에 빠졌 덕! 마라상귀' 완성



어느덧 훈제오리가 두가지의 멋진 요리로 재탄생했습니다. 그 맛이 궁금한데요~



쿠킹 누보 후라이duck의 바삭한 식감과 단짠단짠한 맛에 매콤함까지 정말 맛있습니라

이번에는 마라상귀 차례



쿠킹누보 시중에서 파는 마라상귀랑 크게 차이가 없고, 훈제오리의 향과 맛이(마라 소스랑) 굉장히 잘 어울립니다.



배달오리의 대변신!

