



파로 견과오리강정과 구운채소



· 재료

[주재료] 오리다리살 200g, 파로 40g, 해바라기씨/아몬드/캐슈넛/호두 각 20g

[부재료] 만가닥버섯 50g, 샐롯 1개, 미니양배추 3개, 래디쉬 1개, 곤약 50g, 로즈마리 2줄

· 소스

들기름 10ml, 잣 30g, 꿀 1t, 조창 3/2T, 계피가루, 전분 90g, 튀김유 400ml, 매실액 1T, 생강즙 1T, 유자청 2T

· 조리 포인트

1. 껍질이 붙은 오리다리살을 전분에 튀겨 유자강정소스에 버무려 쫄쫄한 식감의 강정을 조리
2. 식이섬유가 풍부해 혈당관리, 소화 및 장 건강, 심혈관 건강, 체중관리 등에 효과적인 파로(앰머밀) 활용
3. 들기름에 담백하게 구워낸 곁들이 채소들과 고소한 잣소스의 조화가 돋보이는 가니쉬



조리방법

[오리다리살 강정]

1. 오리다리살(껍질 붙은)에 후추 약간, 매실액, 생강즙 등을 넣어 20분 정도 재운 후, 전분이 담긴 봉지에 1번을 넣고 물을 조금 넣어(골고루 섞일 정도) 봉지 입구를 묶고 고기에 전분 반죽이 골고루 배일 때까지 섞는다.
2. 튀김유에 기름을 넣고 튀긴다. 이때 바삭함을 위해 2번 튀긴다.
3. 강정 소스 분량의 재료(간장/ 유자청/ 물엿/ 설탕)를 후라이팬에 넣고 바글바글 끓으면 튀겨낸 오리다리살을 넣어 표면이 반짝해질 때까지 뒤적거린다.

[구운 채소 가니쉬]

1. 버섯은 세척해서 물기를 빼고, 미니 양배추는 겉껍질을 벗겨내고 반으로 자른다. 래디쉬는 통으로, 샐롯은 동그란 단면이 보이도록 슬라이스한다. 곤약은 둥근 원기둥 모양으로 틀에 찍어낸다.
2. 후라이팬에 들기름을 두르고 1번과 2번에 소름을 살짝 뿌린 뒤 볶아낸다. 오버쿡이 되지 않도록 주의를 기울이며 볶는다.

[잣 소스]

1. 잣은 이물질이 없는지 확인하고 마른 팬에 약불로 1~2분 볶는다.
2. 잣과 물을 넣고 농도는 살짝 흐를 정도로 믹서기에 곱게 간다. 너무 오래 갈면 기름이 분리되므로 20~30초씩 나눠서 갈고 소금과 꿀을 살짝 넣어 완성