

건강 익산 쌀고구마 뇨끼



· 재료

[주재료] 고구마 300g, 닭가슴살(염지) 50g, 양파 20g

[부재료] 파르미지아노 치즈 30g, 식초 50g, 쌀가루 60g, 어린 허브 3g, 피스타치오 5g, 소금/설탕/후추 약간

· 소스

쌀가루 10g, 오트밀크 60g, 버터 15g, 우유 20g, 생크림 20g, 넛맥 0.1g

· 조리 포인트

1. 뇨끼 식감에 주의하여 바삭하고 부드럽게 조리한다.
2. 닭가슴살을 부드럽게 조리한다.
3. 소스 농도에 유의하여 잘 어우러지도록 한다.



조리방법

1. 고구마는 찌거나 삶아 푸드 밀에 내린 후 갈아둔 파르미지아노 치즈, 쌀가루, 소금, 후추를 넣어 쌀 고구마 뇨끼 반죽을 만든다.
2. 만든 뇨끼 반죽을 25~30g으로 분할하여 둥글게 성형하고 노릇하게 구워준다.
3. 닭가슴살은 염지액을 만들어 주사기로 닭가슴살에 투입하여 염지한 후 60~63도에 저온 조리하여 치킨 잠봉햄을 만들어 얇게 썰어준다.
4. 쌀가루에 버터를 넣고 라이스 화이트 루를 만든 후, 오트 밀크와 생크림, 넛맥, 소금, 후추, 허브를 넣어 오트 베샤멜 소스를 만든다.
5. 식초, 설탕, 물을 2:1:1로 배합하여 피클링 용액을 만든 후 양파를 넣어 피클을 만든다.
6. 피스타치오는 다져 마른 팬에 구워 준비하고 어린 허브는 먹기 좋은 크기로 준비한다.
7. 위 준비된 것들을 오트 베샤멜 → 고구마 뇨끼 → 양파 피클 → 닭가슴살 잠봉 → 피스타치오, 허브, 파르미지아노 순으로 올려 완성한다.