



## 닭다리 영양밥과 닭다리살 완자



### · 재료

[주재료] 닭다리 600g, 대추/은행/서리태 60g, 현미 120g, 찹쌀 150g, 잣/흑미 30g, 계란 100g, 감자전분 100g  
 [부재료] 고구마순 150g, 파리고추 150g, 황금 고구마 150g, 부추 150g, 소금 100g, 후추 80g, 대파 100g, 마늘 60g, 청양고추 60g, 견과류 80g

### · 소스

복분자 원액 80ml, 데미글라스 300, 소고기뼈 3000g, 토마토 200g, 양파 350g, 당근 200g, 셀러리 150g, 다임 3g, 월계수 잎 2ea, 간장 100ml, 청주 100ml

### · 조리 포인트

1. 닭다리를 껍질과 살을 분리하여 두가지 형태의 조리법으로 조리한다.
2. 닭 껍질 이용 영양밥을 만들고, 닭다리 살을 이용하여 완자를 만든다.
3. 곁들여지는 부재료들은 텃밭농장에서 생산한 재료를 사용한다.



### 조리방법

1. 닭다리 껍질을 살려 살과 껍질을 분리하고 손잡이만 두고 뼈를 제거한다
2. 닭다리 영양밥 : 현미와 찹쌀, 은행, 대추, 콩, 서리태, 밤, 잣, 닭다리살을 양념하고 닭다리 껍질 속에 채워 찜기를 이용해 닭다리 영양밥을 만든다.
3. 닭다리 완자 : 닭다리살을 곱게 다지고 대파, 마늘, 설탕, 소금, 후추, 감자전분, 간장, 청주, 계란 흰자, 청양고추를 모두 섞어 반죽한 후 모양을 만들어 팬으로 완자를 만든다.
4. 고구마순 껍질을 제거하여 데친 후 물기를 제거하여 들깨가루와 함께 볶아준다.
5. 파리고추를 끓는 물에 데쳐 매운 맛을 제거하여 견과류와 함께 초간장을 이용하여 양념을 한다.
6. 황금 고구마를 얇게 썰어 전분기를 제거하여 기름에 바삭하게 튀긴다.
7. 소스 : 복분자 원액을 반으로 조려 기본 데미글라스 소스와 함께 섞어 소스를 만든다.
8. 영양밥은 닭다리 속의 밥이 보이도록 잘라놓고, 구운 완자는 살짝 데친 부추를 깔아 가지런히 놓고 복분자 소스와 함께 곁들임으로 마무리한다.