

새콤 시원한 초계 냉 파스타



· 재료

[주재료] 통닭 1200g, 인삼 60g, 깻잎 20g, 호두 30g, 튀김가루 100g, 카페리니면 100g

[부재료] 월계수 잎 1ea, 청양고추 15g, 양파 50g, 오이 30g, 후춧가루 10g, 겨자 10g

· 소스

카놀라유 150ml, 간장 20ml, 소금 30g, 식초 60ml, 마요네즈 40g, 레몬즙 20ml

· 조리 포인트

1. 닭을 손질할 때 닭 껍질 손질에 유의한다.
2. 초계 육수를 끓일 때 불순물과 기름을 잘 제거해준다.
3. 육수를 끓일 때 불 조절에 유의한다.



조리방법

1. 핸드 블렌더에 깻잎, 기름, 소금을 넣고 갈아준 다음 면보에 걸러 기름을 뺐어준다.
2. 통닭은 세척하고 닭 껍질을 벗긴 뒤 손질하여 냄비에 물, 양파, 닭 뼈, 월계수 잎, 인삼 뿌리와 함께 넣고 육수를 끓여준다.
3. 양파, 오이, 고추, 인삼을 세척해주고, 손질한 닭가슴살을 약 0.3×0.3mm 사이즈로 잘라준다.
4. 자른 닭가슴살은 팬에 한번 볶아주고, 나머지 재료와 마요네즈, 후추, 레몬즙, 소금을 넣고 섞어준다.
5. 육수를 걸러 차갑게 식혀준 다음 간장, 소금, 식초, 겨자로 간을 맞춰준다.
6. 튀김가루에 물을 넣어 섞고, 잘게 다진 호두를 넣어 반죽을 만들어 준다.
7. 끓는 물에 파스타 면을 넣어 삶아 준 다음 차갑게 헹구어 물기를 제거해 놓는다.
8. 냄비에 기름을 올려 예열하고, 준비된 닭 껍질에 반죽을 묻혀 튀겨준다.
9. 접시에 삶은 면을 담고 초계 육수를 부어준 뒤, 준비한 닭고기와 닭 껍질 튀김을 고명으로 올리고 깻잎 오일을 뿌려 완성한다.