



복분자 삼겹살과 건강식 리조또

· 재료

[주재료] 삼겹살 170g, 쌀 70g, 고구마 30g, 표고 1/2, 꼬마 당근 2개, 아스파라거스 2개, 방울토마토 2개

[부재료] 버터 20g, 생크림 20ml, 후레쉬 로즈마리 1줄기, 꼬마당근 2개, 식용꽃 2잎, 양파참 20g, 백포도주 20L, 파인애플 60g, 닭 육수 100l, 소금, 후추 약간, 그라다 파다노 2g

· 소스

복분자주스 100ml, 물엿 90ml, 물 100ml, 바질페스토 30g

· 조리 포인트

1. 슬라이스 된 삼겹살을 복분자 소스에 절여 부드럽게 식감을 살린다.
2. 건강식 리조또를 익산 쌀과 표고버섯, 고구마를 이용하여 잘 조리한다.
3. 삼겹살과 리조또를 잘 조화를 이뤄 간편식 요리로 완성도를 높인다.



조리방법

1. 삼겹살을 복분자 소스에 10분간 절여준 후 함께 20분간 삶아 삼겹살을 건져낸 후 소스를 더 끓여 소스를 농축한다.
2. 리조또는 양파참, 표고, 고구마를 스몰 다이스 하여 오일에 볶은 후 닭 육수와 마지막에 생크림 그라나 파다노 치즈를 넣어 완성한다.
3. 더운 야채는 다듬어 데친 후 버터와 소금 간을 하여 완성한다.
4. 농축해놓은 복분자 소스에 삼겹살을 넣고 다시 한번 졸여 소스를 베게 하여 둥근 몰드에 돌려 말아 놓는다.
5. 둥글게 말은 삼겹살 중앙에 리조또를 채워 몰드를 빼어 완성한다.
6. 더운 야채와 가니쉬를 음식 주변에 돌려 장식을 한다.
7. 복분자 소스와 바질 페스토 소스를 이용하여 동서양의 건강식 요리를 완성한다.