



# 고구마 쏘땀, 삼색 튀레, 오골계



## · 재료

[주재료] 오골계 200g, 밀가루 20g, 마늘가루 7g, 소금/후추 2g, 계란 3ea, 빵가루 30g, 감자칩 30g, 설탕 15g

[부재료] 고구마 30g, 당근 15g, 방울토마토 10g, 피쉬소스 5g, 마늘 7g, 태국고추 2g, 레몬 ½ g, 고수 2g, 땅콩 10g

## · 소스

흑마늘 마요네즈 15g, 시금치 튀레 15g, 감자 튀레 15g, 고르곤졸라 크림 10g

## · 조리 포인트

1. 튀김을 태우지 않게 온도 잘 맞추기
2. 샐러드가 너무 숨이 죽지 않게 적당한 시간 조리



## 조리방법

1. 오골계는 뼈를 제거하고 반으로 잘라 소금, 후추로 밑간한다.
2. 계란은 휘퍼를 이용하여 계란물을 만들어주고, 밀가루와 마늘가루는 섞어 준비하고, 빵가루와 감자칩은 거칠게 으갠 후 함께 섞어 준비한다.
3. 오골계를 밀가루(마늘가루) → 계란물 → 빵가루(감자칩) → 계란물 → 빵가루(감자칩) 순으로 묻혀준다.
4. 프라이팬에 기름 또는 정제버터를 적당량 담은 후 오골계를 넣고 바삭하게 튀긴다.
5. 고구마, 감자는 껍질을 제거 한 후 얇게 줄리엔드로 잘라 준비하고, 방울토마토는 슬라이스한다.
6. 절구에 마늘, 태국고추, 레몬주스, 설탕, 피쉬소스를 넣은 후 빵아 쏘땀 드레싱을 만들어 준 후 준비해둔 쏘땀 야채, 땅콩, 고수와 함께 버무려 고구마 쏘땀을 만든다.
7. 시금치는 깨끗하게 씻고 끓는 물에 살짝 데친 후 믹서기에 우유와 버터를 조금 넣고 곱게 갈아 시금치 튀레를 만든다.
8. 감자는 껍질째 끓는 물에 푹 삶아 준 후 껍질을 제거한 뒤 체에 내려 냄비에 크림, 버터와 함께 잘 섞어 감자 튀레를 만들어 준 후 옥수수를 넣고 잘 섞어 완성한다.



# 고구마 썸땀, 삼색 푸레, 오골계



## · 재료

[주재료] 오골계 200g, 밀가루 20g, 마늘가루 7g, 소금/후추 2g, 계란 3ea, 빵가루 30g, 감자칩 30g, 설탕 15g

[부재료] 고구마 30g, 당근 15g, 방울토마토 10g, 피쉬소스 5g, 마늘 7g, 태국고추 2g, 레몬 ½ g, 고수 2g, 땅콩 10g

## · 소스

흑마늘 마요네즈 15g, 시금치 푸레 15g, 감자 푸레 15g, 고르곤졸라 크림 10g

## · 조리 포인트

1. 튀김을 태우지 않게 온도 잘 맞추기
2. 샐러드가 너무 숨이 죽지 않게 적당한 시간 조리



## 조리방법

9. 흑마늘은 껍질을 제거 한 후 마요네즈와 함께 믹서기에 갈아 흑마늘 마요네즈를 만든다.
10. 냄비에 적당량의 크림을 넣고 크림이 끓으면 고르곤졸라 치즈를 녹여 함께 끓여준다.
11. 준비된 접시에 고구마 썸땀을 담은 후 그 위에 바삭한 오골계를 올려준다.
12. 오골계 위에 시금치 푸레, 감자 푸레, 흑마늘 마요네즈를 순서대로 올리고 접시 위에 고르곤졸라 크림을 골고루 뿌려 완성한다.