

바스크풍의 치킨소테

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



프랑스의 남서부 끝자락, 스페인 국경과 가까운 바스크 지방은 프랑스 최고의 고추 산지로 유명하지요. 이 인근에서 나는 고추와 이를 이용한 다양한 가공제품은 에스팔레뜨산 고추라는 뜻의 페멩데스블레뜨 (Piment d'Espelette)라는 명칭이 붙는답니다.

흔히 요리에 바스크풍이라는 이름이 붙어 있다면 파프리카(고추), 토마토를 활용한 요리라고 생각하면 됩니다. 바스크풍 치킨 소테는 올리브오일에 양파, 파프리카, 초리조를 약한 불에서 천천히 익힌 뒤 초벌구이한 닭다리살을 토마토 소스와 치킨육수를 넣어 졸여낸 요리로 양파에서 단맛이 우러나오고 닭고기에 토마토 소스의 맛이 배어들면서 아들아들하고 촉촉한 치킨 요리가 탄생됩니다. 달콤하면서도 부드러운 치킨요리에 빵 한조각을 곁들이면 한끼 식사로도 든든한 일품요리가 탄생하지요.

Recipe (2인분)

◆ 닭다리살 300g(3조각), 밀가루1큰술, 마늘1톨, 양파 100g(1/2개), 노랑파프리카 50g(1/3개), 빨강파프리카50g(1/3개), 초리조 30g, 토마토푸레 120g (1/2컵), 화이트와인2큰술, 치킨육수150g(3/4컵), 올리브오일 적당량, 소금, 후추 약간, 설탕 약간, 후레쉬 타임 2~3줄기 ◆ 곁들임 재료: 루스틱 슬라이스(또는 바게트) 2조각, 마늘1톨, 버터1큰술



1. 닭다리살은 가위로 지방을 제거하고, 소금, 후추, 올리브오일로 밀간한다.



2. 양파, 노랑파프리카, 빨강 파프리카, 초리조는 채썰고, 마늘은 다진다.



3. 밀간한 닭다리살에 밀가루를 얇게 입힌 뒤 팬에 올리브오일을 두르고 닭고기 껍질부터 천천히 노릇하게 구워 접시에 덜어둔다.



4. 3의 후라이팬을 키친타월로 닦아내고 올리브오일을 두르고 다진 마늘, 양파, 노랑파프리카, 빨강파프리카, 초리조를 넣고 5분 이상 타지 않게 볶아 준 뒤 화이트 와인을 넣고 센불로 알코올을 날려준다.



5. 4에 토마토푸레, 치킨육수, 타임 넣은 후 3~4분 정도 끓인다.



6. 마늘은 반으로 잘라 루스틱 표면에 문질러 향을 내고 버터를 발라 토스터에 노릇하게 굽는다.



7. 소스에 소금, 후추, 설탕으로 간을 하고 구운 닭고기를 넣고 소스가 베이도록 조리 후 빵과 함께 접시에 담아내면 끝.



연말연시 빅 세일!

ONLY \$99 SALE FOR THE END-YEAR & THE NEW YEAR

BEFORE AFTER

켈라틴 or 매직폼 \$99
 폼 + 염색 + 컷 \$99
 남자컷 + 염색 \$39

(예약 해주세요)

MISSY 714.736.0523
 TOTAL BEAUTY SALON
 5931 Beach Blvd. Buena Park, CA 90621

정통 지압

바디(40분) + 발 (20분) \$30
 바디 (전신지압 1시간) \$40
 발 (45분) \$20
 지압(1시간) + 바디(때밀이) \$70
 (입장료 포함)

가든그로브 퀸스파(여성전용)
 714.591.5260
 9858 Garden Grove Blvd.
 Garden Grove, CA 92844

주택융자 · 재융자

NO TAX 융자 전문

10% 다운 for 자영업자

- Up To \$750,000
- No Mortgage Insurance
- No First Home Buyer

NO TAX

5% 다운 for 직장인

- Up to \$726,500
- 크레딧 620 이상
- Mortgage Insurance

NO TAX

25% 다운 for 2nd/투자용 홈

- * 크레딧 640/ \$1.5M
- * Full Docs: 15% Down

NO TAX

재융자 + Cash Out

- * 직장인 620 at 85%
- * 자영업 650 at 70%

NO TAX

외국인 융자 30% 다운 / SBA. APT. COMMERCIAL. CONSTRUCTION

3.5%

30 Yr Fixed Conforming Loan/ Rate Effective As of 10/17/19
 Rate Changes Daily/APR 3.75%



Global 7 Lending
 H.Q. Office
 1427 Lomita Blvd., #7,
 Harbor City, CA 90710
 DRE #01707526
 NMLS #1693221
 Fax) 818-561-3970
 g7spaces@gmail.com

213. 434. 8669

G7 융자

Fullerton Office
 1303 W Valencia Dr., #203
 Fullerton, CA 92833

Wilshire Office
 3660 Wilshire Blvd., #1080
 Los Angeles, CA 90010