

바스크풍의 치킨소테

등이맘 **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 에스페레탄산 고추라는 뜻의 뽀명테스페레뜨 (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 초벌 구이한 닭다리살을 토마토 소스와 치킨육수를 넣어 졸여낸 요리로 양파에서 단맛이 우러나오고 닭고기에 토마토 소스의 맛이 배어들면서 아삭아삭하고 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, 토마토퓨레 120g (1/2 컵), 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 밑간한다.



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



3. 밑간한 닭다리살에 밀가루를 얇게 입힌 뒤 팬에 올리브오일을 두르고 닭고기 겹질부터 천천히 노릇하게 구워 접시에 올려둔다.



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



5. 4에 토마토퓨레, 치킨육수, 타임 넣고 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.



가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마퀴, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블랙커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리블러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714)534-4938  
9972 Garden Grove Blvd #G  
Garden Grove, CA 92844



www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터  
Tennis Elbow 시술센터



- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술

- ▶ UNICARE SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
- ▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와 진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조



UNICARE SURGERY CENTER

714-332-5000

1741 W. Romneya Dr. #B, Anaheim, CA 92801