닭한마리오븐구이

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상

평소 닭고기를 엄청 좋아하는 우리집 녀석들.

보통 오븐에 통닭을 해서 먹으려면 솔직히 시간도 많이 걸리고, 통닭 자체가 속까지 염지가 충분히 되려면 미리 오랜 시간을 간을 해서 절여 두어야 하고…... 물론 먹을 때 뜯어 먹는 재미가 있긴 하지만요. 그래서 볶음탕용 닭을 이용해서 오븐구이를 해 보았는데요. 결론은 완전 괜찮았어요.

전체적으로 간이 짭조롬해서 그냥 드셔도 좋고, 케첩, 돈가스소스, 허니머스터드 소스, 스위트칠리소스 등등 평소 좋아하는 소스에 찍어서 드셔도 좋아요. 저희집에서는 허니머스터드 소스와 스위트 칠리소스를 찍어서 먹었어요. 고기와 함께 같이 먹는 채소들이 저는 더 맛있더라고요. 고구마도 맛있고, 단호박도 굿굿!!

재료 준비하고, 오븐에만 넣어주면 되니 꼭 한번씩 만들어 보세요. 예쁘게 접시에 담아두는 것만으로도 훌륭한 요리가 될 수 있어요.

Recipe
3~4인분
(밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 닭 볶음탕용(1마리), 허브맛소금(1), 올리브유(2+3), 고구마, 감자, 단호박, 브로콜리, 양파, 통마늘 등의 재료(적당량)

1. 볶음탕용 닭 한마리를 찬물에 여러번 헹구고, 큰 기름을 떼어 내서 물기를 빼서 준비한다.

2. 양념재료인 허브맛소금, 올리브유를 넣고 골고루 전체적으로 양념이 배도록 20~30분간 절여준다.

3. 절이는 동안 함께 넣을 재료인 고구마, 감자, 단호박, 브로콜리, 양파, 통마늘을 큼직하게 썰어서 같이 구울 수 있게 자른다.

4. 오븐 팬에 종이호일을 깔고 양념한 닭고기를 올린 후, 군데군데 준비된 채소를 함께 담고 올리브오일을 전체적으로 골고루 지그재그 뿌린다.

5. 200도로 예열한 오븐에 넣어 30~40분간 굽고, 온도를 180도로 낮춰 중간중간 상태를 확인하면서 다시 10~20분 정도 더 구워주면 끝.

6. 완성 그릇에 담아 주면 보기도 좋고 맛도 있는 닭한마리오븐구이 완성.