

닭한마리카레볶음탕

동아일보 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



지난 주에 이어 카레를 이용한 요리입니다. 우리집 아이들은 닭고기를 무척 좋아합니다. 그래서 닭한마리카레볶음탕을 만들어 보았어요. 보통 카레에는 닭가슴살이나 안심을 소량 넣어 먹는 것이 대부분인데, 닭 한 마리를 통째로 해서 먹으니 정말 양도 많고 푸짐하더라고요. 볼품 있도록 채소도 큼지막하게 같이 넣어서 카레맛이 뵈 닭고기를 먹다가 달큰한 채소도 함께 먹고, 나중에는 국물에 밥도 비벼서 푸짐하게 드셔보세요. 저는 단호박과 양배추가 더 맛있더라고요~~~아이들은 닭고기만 공략? 취향껏 가루로 된 카레가 아닌 고행카레로도 만들어 보세요. 닭 한마리를 통째로!! 카레 맛이 진하고 풍성한 닭한마리카레볶음탕, 함께 만들어 볼까요?

Recipe

3~4인분

(용이컵과 저울 및 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 볶음탕용 닭(1마리-1kg), 단호박(작은 것 1통-200g), 양배추(5잎-150g), 양파(2분의 1개-100g), 물(3컵) ◆ 카레양념장재료: 카레가루(8), 고춧가루(1), 다진 마늘(1), 고추장(1), 간장(2), 맛술(2), 올리브오일(2), 후춧가루(약간), 물(4분의 1컵)



1. 닭은 적당히 잘라서 커다란 기름은 빼어내고, 겹질도 취향껏 빼어낸 후 깨끗하게 씻어 물기를 뺀다.



2. 냄비에 물을 넉넉하게 붓고 팔팔 끓이다가 물이 끓을 때 닭을 넣고 약 3분간 팔팔 데친다.



3. 닭고기를 데친 물은 버리고, 고기는 건져내서 체에 받쳐 물기를 뺀다.



4. 물(3컵)에 데친 닭고기를 넣고 끓기 시작하면 중불로 줄여 약 25~30분간 끓인다.



5. 단호박은 속의 씨를 제거하여 큼직하게 썰고, 양배추, 양파도 큼직하게 썰어 준비한다.



6. 카레양념장재료를 한데 섞어 양념장을 만든다.



7. 꼭 끓인 닭에 양념장을 넣고 전체적으로 잘 섞이도록 풀고 이어서 준비한 채소들도 함께 넣는다.



8. 뚜껑을 닫고 채소가 푹 익도록 끓여주고, 입맛에 따라 소금, 후춧가루를 더하면 끝.

용접 및 하우스 리모델링
모든 것 해결해 드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳
플러밍, 페인트, 타일, 에어컨
LED Light, Slipfence
식당, 하우스, 화장실 리모델링
Metal Door, 콘크리트, 방범창살, 핸드레일



SK 핸디맨 펜스/플러밍/리모델링
909.969.3669

Grand OPENING
Beauty Salon

얼바인 미셀린이
플러튼에 오픈

- 스페셜 커트
- 디지털 펴
- 셋팅 펴
- 토탈컬러

헤어라인

<상담&예약>
714.600.6235
1050 S Brookhurst Rd., Fullerton, CA 92833



JJ 웨스턴 건설

WESTERN CONSTRUCTION, INC.
JJ WESTERN PAINT



리모델링 (하우스/커머셜)
키친/화장실
플러밍, 전기공사
타일/마루
페인팅 (하우스/커머셜)
캐비닛 Refinishing
욕조 재생, 창문
ADU 전문
지붕 공사/수리



Tel. (714) 501-7726

Lic. #1068622
Bonded & Insured

7335 Orangethorpe Ave., Buena Park, CA 90621
jjwesternconstruction@gmail.com