

달한마리오븐구이

동아맘 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 보았는데, 결론은 완전 괜찮았어요.

전체적으로 간이 짭조름해서 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, 큰기를 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 전에 종이호일을 깔고 양념한 닭고기를 올린 후, 근대근대 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 달한마리오븐구이 완성.

온수 플러밍

고객의 믿음을 최우선으로 생각합니다.

주요 서비스

- 누수 점검 및 수리
- 배수구 막힘 해소
- 온수기(워터히터) 설치 및 교체
- 배관 전체 리페어 및 리파이프 작업
- 화장실, 싱크대, 샤워 배관 공사
- 신축 및 리모델링 배관 시공

Los Angeles 오렌지 카운티 인근 지역 서비스 가능

합리적인 견적과 투명한 가격
24시간 긴급 출동 가능 (일부 지역)
714.886.9437, 818.422.5464

SHARON 미용실

BARBER & BEAUTY

GRAND OPENING 빅세일

남자커트 \$15

남, 여 펌 & 컬러 \$50^{UP}

매직스트레이트 \$120^{UP}

T. 714.331.5485
6031 Orange Ave., Cypress, CA 90630

Linda Beauty

린다뷰티영구화장 Permanent Make-up

메이크업 아티스트

~~\$350~~
\$250
<특가세일>

매직의 손 - 30년 경력 -

- Eyebrow
- Eyeline
- Lipline
- 점, 검버섯 레이저 (5볼 or 10볼) (한개 크기에 따라서)
- 탈모커버
- 무통 3D 자연눈썹 (마이크로브레이딩)
- 남자눈썹 전문

★ 잘못된 영구화장 깨끗하게 문신제거!



바로 하고 나가도 티가 전혀 나지 않게 자연스럽게 원하시는 스타일로

- 영구화장 개인지도 -
(배우고 바로 손님 모실 수 있음)

T. 562.896.2024

9828 Garden Grove Blvd. #107, Garden Grove, CA 92844

예약 문의