

나만의 한끼요리 [치킨스테이크]



[재 료]

닭다리 정육 2조각
버터 20g
감자1/2개, 양파1/2개
아스파라거스, 통마늘 5개
소금, 후추

진간장 6T
설탕 3T
식초 2T
물 8T
다진마늘 조금, 버터 10g

1. 닭다리 정육은 우유에 미리 담궈두면 잡내가 없어요 후에 물로 헹구고 껍질 외에 기름 부분은 제거해주세요
2. 넓은 그릇에 정육을 펴고 소금, 후추로 밑간을 해 주세요
3. 감자는 0.5cm두께로 원형으로 자르고, 양파는 링 모양이 나오도록 1cm 두께로 잘라주세요
4. 소스 재료중 버터와 다진마늘을 제외한 재료(간장,설탕,식초,물)를 대접에 한번에 계량해서 미리 만들어 설탕을 녹여주세요
5. 워이나 후라이팬을 달군 후, 닭다리 정육의 껍질부분이 팬 바닥에 닿도록 올려주세요
6. 닭고기 위에 감자와 양파도 올려주세요
7. 중불에서 껍질부분이 잘 익을 때 까지 뒤집지 말아주세요
8. 뚜껑을 덮어 주어도 좋아요
9. 아랫면이 충분히 익으면 버터를 넣고 뒤집어서 익혀주세요
10. 모두 익은후 셋팅 접식에 꺼내 주세요
11. 사용한 후라이팬 그대로 버터를 넣어서 녹이고 다진마늘을 넣어 볶아 주세요(타지 않게 주의하세요)
12. 만들어 놓은 소스를 넣고 한소끔 끓여서 셋팅된 접시에 끼얹어 주세요(걸쭉한 소스가 아니므로 줄이지 않아도 돼요)