

RECETTE DE LA FRANCOPHONIE



코트디부아르

요리명 :

분량 :

조리 시간 :

재료 :

- 연어나 참치 600g
- 마니옥으로 된 스물 2개 (아티에케)
- 양파 1개
- 밀가루 50g
- 아프리카 고추 1개
- 육수 스탁 1 조각
- 식물성 오일
- 소금과 후추

가르바

6 인분

20 분



만드는 법 :

- 1) 양파는 껍질을 벗기고 잘게 다져줍니다.
- 2) 큰 불에 아티에케 스물을 손으로 잘게 부스러뜨립니다. 찌기에 스물을 넣고 냄비 아래에 물을 채워준 뒤 도구에 맞게 10-15 분가량 썰줍니다.
- 3) 그동안 참치를 소금과 후추로 간을 하고 밀가루 옷을 입혀둡니다.
- 4) 기름을 두른 프라이팬이 달궈지면 생선을 넣고 골고루 양면을 몇 분간 튀기듯 구워줍니다.
- 5) 아티에케 스물이 익으면 큰 불에 넣고 금방 사용한 요리 기름을 그 위에 붓고 스탁 한 조각을 손이나 포크로 잘게 부셔서 넣어주세요.
- 6) 준비된 걸 접시에 담고 양파를 나눠 올려줍니다.



la francophonie

- 7) 생선이 익으면 아티에케 스물 위에 올려주고 접시에 향신료들을 뿌려줍니다. 초심자분들을 위해 고추는 따로 준비해주세요.