

RECETTE DE LA FRANCOPHONIE



가봉

요리명 :

분량 :

조리 시간 :

재료 :

- 도미 2 마리
- 라임 6개
- 레몬 1개
- 향신료 1 작은술
- 오일 4큰술
- 소금과 후추
- 월계수잎
- 마늘 4쪽
- 파슬리 반묶음
- 토마토 2개

도미 구이

4 인분

5 분



만드는 법 :

- 1) 도미를 씻고 생선 살을 발라냅니다.
- 2) 가운데가 움푹 파인 접시에 소금과 후추 그리고 향신료, 레몬과 라임즙을 섞어 양념을 만듭니다. 도미를 만들어진 양념에 4시간가량 재워줍니다. 이때 도미의 양면이 잘 배도록 주기적으로 뒤집어 주세요.
- 3) 다음으로 곁들일 소스를 준비하는데 토마토는 껍질을 벗기고 피망을 씨를 제거하여 깍둑썰기를 해줍니다. 껍질을 벗긴 마늘은 다져주고 파슬리 또한 잘 씻어 잘게 다져줍니다.

- 피망 2 개
 - 고추 1 개 (선택 가능)
- 4) 수프 접시에 마늘, 소금, 후추 그리고 레몬즙을 넣고 천천히 기름과 토마토 그리고 피망을 섞어주세요.
(선택적으로 고추를 추가할 수 있습니다.)
 - 5) 마지막으로 도미를 구울 때, 월계수잎 몇 개를 놓고 그 위에 양념된 도미를 놓고 익혀주세요.