

RECETTE DE LA FRANCOPHONIE



세네갈

요리명 :

분량 :

조리 시간 :

재료 :

- 백미 1kg
- 양파 6개
- 소금과 후추
- 고춧가루
- 마늘 2쪽
- 겨자 1-2큰술
- 육수 스탁 2조각
- 레몬즙 (레몬 3-5개)
- 오일 2큰술
- 피망 ½개
- 파프리카 ½개
- 고추 1개
- 식물성 기름 20cl
- 닭고기 1.5kg

닭고기 야사

6인분

60분



만드는 법 :

- 1) 겨자와 오일 4큰술, 레몬즙을 넣은 양념에 소금과 후추로 간을 해줍니다.
- 2) 닭고기를 조각으로 썰고 양념을 버무린 뒤 랩으로 감싸 2시간 동안 냉장고에 넣어둡니다.
- 3) 가느다랗게 자른 양파 4개를 재워둔 양념에 추가하고 2시간을 더 기다립니다.
- 4) 충분한 크기의 프라이팬에 오일 4큰술을 두르고 센 불에 닭고기를 구워줍니다.
- 5) 고기가 노릇하게 익으면 팬에서 꺼내 기름이 빠지도록 한 쪽에 두고 다진 양파를 약 10분간 약한 불에 볶아줍니다. 양파 색이 바뀌기 시작하면 고기와 육수 스탁, 물 2잔 그리고 고추를 넣어주세요.
- 6) 간간이 저어주면서 40-45분간 중간 불에 익혀줍니다. 기호에 맞게 간을 더해주세요.



la francophonie

- 7) 밥솥에 밥을 짓고 밥이 완성되면 그 위에 고기와 소스를 얹어줍니다.