



Web Contents



2024년 04월 20일 20시 19분

목차

목차	2
목포의맛 - 미술랑셰프_목포_특별레시피	3
[미술랑셰프 목포 특별레시피] 목포 우럭 부야베스	3
재료 및分量(1인분)	3
조리법	3

[미술랑셰프 목포 특별레시피]

목포 우럭 부야베스

 목포식재료 : 건우럭

목포에서 먹은 건우럭과 무의 시원함에서 모티브를 얻는 요리. 일명 우럭간국의 재탄생 *부야베스 : 프랑스 지중해 연안에서 유래한 해산물 수프

✓ 재료 및 분량(1인분)

건우럭 1마리, 무 1/4개, 마늘대 2줄기, 당근 1/2개, 버섯(백만송이 버섯) 50g, 올리브오일 적당량, 소금·후추 약간, 샤프란 5장, 생크림 50ml, 타라곤 1장, 샬러드순 약간 <우럭스톡> 마늘 5알, 물 5L, 대파 1대, 월계수잎 1장,

✓ 조리법

1. 우럭은 살만 따로 발라 얇게 펴 원통형 모양으로 만든다.
2. 우럭뼈는 무, 양파, 파, 마늘을 넣고 1/2이 될 때 까지 푹 끓인 뒤 거름 막에 거른다. 스톡 찌꺼기에 삶아 소금, 후추 간을 한다.
3. 채소를 따로 볶아 무로 감싼다.
4. 마늘대는 물에 데쳐 올리브오일 두른 팬에 살짝 볶은 후 소금, 후추 간을 한다. 당근은 얇게 채쳐 올리브오일 두른 팬에 살짝 볶는다. 버섯은 살짝 볶는다.
5. 얇게 썬 무로 채소와 우럭을 김밥을 말듯이 원형으로 말아준다.
6. 우럭 스톡에 생크림, 샤프란, 타라곤 1줄기를 다져 넣어 마무리한다.
7. ㉠을 접시에 담고 ㉡의 우럭스톡을 부은 뒤 올리브오일을 몇 방울 떨어뜨리고 샬러드순으로 마무리한다.

목록

MokPo - Si ***Web Contents***

