



Web Contents



2024년 05월 04일 05시 12분

목차

목차	2
목포손맛레시피 - 미술랑셰프_목포_특별레시피	3
[미술랑셰프 목포 특별레시피] 목포민어앙크루트(Mokpo min-o en croute_속을 채운 민어 한마리 파이)	3
재료 및 분량(1인분)	3
조리법	3

[미술랭셰프 목포 특별레시피]

목포민어앙크루트(Mokpo min-o en croute_속을 채운 민어 한마리 파이)



 목포식재료 : 민어

● 페스츰리에 생선 그리고 목포를 느낄 수 있는 모양을 내어 오븐에 구워 주는 요리 ● 목포는 가는 곳마다 바다 향과 산의 향을 머금고 있기에 민어와 갯을 파이에 감싸주어 구운 후 파이를 열었을 때 그 향을 맡으며 음식을 음미할 수 있다. 즉 이것이 음식의 선택 매력

재료 및 분량(1인분)

<주재료> 민어 3.5kg, 파이스트(puff pastry) <속재료> 목포산 갯 300g, 마늘 3개, 카놀라유 적당량, 달걀 3개, 리코타 치즈 300g, 소금·후추 약간, 레몽프피(염장한 레몬 껍질) 1개 분량 <소스> 달걀 노른자 10개, 화이트 와인 식초 200ml, 샴페인 식초 200ml, 화이트 와인 식초 200ml, 샬롯 100g, 버터 300g, 다진 타라곤 2큰술, 다진 파슬리 2큰술, 차이브 2큰술

조리법

[생선]

1. 머리는 토막 내고 생선을 두 필렛 낸 후 껍질을 제거한다.
2. 시트 팬에 올려 놓는다.

[속]

1. 팬에 오일을 두른 후 마늘, 갯 순으로 볶아준 후 뚜껑을 닫고 숨을 죽여준다.
2. 갯이 숨이 죽으면 망에 올리고 갯을 짜내어준다.
3. 수분을 없앤 갯을 잘 다져준다.
4. 불에 준비한 다진 갯과 다진 염장한 레몬, 소금, 후추, 리코타 치즈, 달걀 2알을 넣고 잘 섞어준다.

[메인 요리]

1. 파이반죽을 테이블에 놓고 생선 보다 크게 밀대로 밀어준다.
2. 준비한 생선 필렛을 놓고 소금 후추 간을 해준다.
3. 시즈닝한 생선 사이에 준비한 갯을 퍼 발라준다.
4. 생선 위에 소금, 후추, 올리브 오일을 뿌려준다.
5. 생선 주위에 노른자를 붓으로 발라준다.
6. 생선 3cm 정도위에 다른 파이 시트를 올려준 후 잘 접착 시켜준다.
7. 생선모양을 모양을 내어 파이반죽을 잘라내고, 잘려진 파이반죽을 이용해 꾸며줄 모양을 내어준다
8. 파이 반죽이 덮인 생선에 계란 노른자를 발라주고, 수저로 비늘 자국을 눌러 내어준다.
10. 나머지 파이 반죽들로 꾸며준 후 180도 오븐에 30분 구워준다.

[소스]

1. 냄비에 허브, 버터를 제외한 모든 재료를 넣고 줄인다.
2. 재료가 약 200ml 정도 남게 되면 불을 약불로 줄이고 버터를 조금씩 넣으며 휘스크로 저어준다.
3. 불 밖으로 꺼내어 다진 허브들을 넣어준 후 완성한다.

[완성]

오븐에서 꺼낸 생선 파이를 손님 앞에서 썰어 직접 접시에 올려주고 소스를 부어준다.

목록

COPYRIGHT © MOKPO-SI. ALL RIGHT RESERVED.

MokPo - Si ***Web Contents***

