

콩나물불고기

15분

난이도 쉬움

3인분

아삭하고 매콤한 밥도둑!



재료 14



대패삼겹살
300g



콩나물
500g



양파
1/2개



청양고추
2개

- 대파 1대 ○ 고춧가루 3스푼
- 고추장 2스푼 ○ 양조간장 3스푼
- 참치액 2스푼 ○ 맛술 2스푼
- 다진 마늘 2스푼 ○ 설탕 1스푼
- 후춧가루 4꼬집 ○ 통깨 1스푼

세프의 팁

💡 양념장을 미리 만들어 반나절 정도 숙성시키면 고춧가루가 불어 색도 고와지고 깊은 맛이 납니다.

💡 수분이 많은 양파를 냄비 바닥에 먼저 깔아주면 물을 넣지 않아도 타지 않고 맛있게 볶아집니다.

조리 순서



1 콩나물 씻기

콩나물 500g을 흐르는 물에 깨끗하게 씻어 물기를 빼 둡니다.



3 청양고추 썰기

매콤한 맛을 더해줄 청양고추 2개를 어슷하게 썰어줍니다.



5 양념장 만들기

고춧가루, 고추장, 간장, 참치액, 맛술, 다진 마늘, 설탕, 후추를 분량대로 섞어 양념장을 만듭니다.



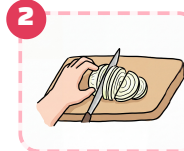
7 양념장 올리기

준비한 양념장을 고기 위에 싹싹 굽어서 모두 올려줍니다.



9 청양고추 넣고 볶기

콩나물 숨이 죽고 고기가 거의 익으면 썰어둔 청양고추를 넣고 한 번 더 볶아줍니다.



2 양파 채썰기

양파 1/2개를 약 0.7cm 두께로 약간 두껍게 채썰어줍니다.



4 대파 큼직하게 썰기

대파 1대를 손가락 길이 정도로 길쭉하게 썰어줍니다.



6 재료 냄비에 담기

웍 바닥에 양파를 깔고 그 위에 콩나물, 대패삼겹살, 대파 순으로 차곡차곡 올려줍니다.



8 중불에서 볶아주기

🕒 중불 5분
불을 중불로 켜고 수증기가 올라오면 타지 않게 아래위로 뒤집어가며 골고루 볶아줍니다.



10 통깨 뿌려 마무리

불을 끄고 고소한 통깨 1스푼을 술술 뿌린 뒤 가볍게 섞어 완성합니다.

