

요리명장이 제안하는 토마토 & 치킨야채볼 오색소면 파스타

 어린이 메뉴



• Servings: 어린이 2~3 인분 기준

* 위 이미지는 연출 이미지로 실제 레서피의 내용과 차이가 있을 수 있습니다.

주재료

오색수연소면 4 묶음 (200g), 토마토소스 2컵, 케찹 2큰술, 마늘 4알, 월계수 잎 1장, 파마산 치즈 파우더 적당량, 노브스갈라 올리브오일 약간

치킨야채볼 재료

닭 안심 70g, 당근 1/3개, 양파 1/4개, 양송이버섯 2개, 시금치 50g, 달걀 1/2개, 뉴트리라이트 푸로틴 2큰술, 소금/후추 약간

조리방법

- 1 닭 안심, 당근, 양파, 양송이버섯, 시금치를 잘게 다진다. 나머지 치킨야채볼 재료를 넣어 잘 치댄 다음 동그랗게 만든다.
- 2 대형 후라이팬에 치킨야채볼을 넣고 인덕션 팬요리 180에 25분 정도 굽는다.
- 3 끓는 물에 수연소면을 색깔 별로 넣고 끓어 오르면 찬물을 1/3컵 붓고 이를 3번 반복하여 삶는다. 소면을 건져 찬물에 헹군 뒤 체에 바쳐 물기를 제거한다. 소면이 서로 달라붙지 않도록 올리브 오일을 살짝 떨어뜨려 버무려둔다.
- 4 치킨야채볼을 건져낸 후라이팬에 올리브오일을 다시 두르고 굵게 다진 마늘을 살짝 볶아내 향을 돋구어 낸 뒤 토마토소스, 케찹, 월계수잎을 넣고 중약불로 10분간 가열해준다.
- 5 4의 소스에 치킨야채볼을 넣어 고루 섞어준 후 준비한 소면을 넣어 소스에 잘 버무린다. 불을 끄고 완성된 파스타를 접시에 담은 뒤 파마산 파우더를 뿌려 낸다.

TIP

- 면을 삶는 중간에 찬물을 1 컵 정도 부어주면서 끓이면 면발이 더욱 쫄깃하다.
- 수연소면은 총 2분 50초~3분을 삶았을 때 가장 맛이 좋다.
- 토마토 소스에는 바질이 잘 어울려 가니쉬로 사용하면 좋다.