

## 3. 멕시코 소스&생선요리

### 오늘의 레시피

#### 재료

흰 살 생선 (180g 정도), 밀가루 (약간), 식용유 (약간), 양파 (1개), 마늘(3알),  
홀 토마토 (3~4개), 풋고추 (1개), 초록 올리브 (8알), 케이퍼 (약간),  
월계수 잎 (3장), 라임 (1개), 핑크 페퍼콘 (약간), 소금 (약간), 올리브오일 (약간)  
소스재료 : 올리브오일 (약간), 쌀밥 2공기 정도, 보리밥 1공기,  
말린 망고(약간), 건자두 (약간), 크렌베리 (약간),  
호박씨 (약간), 해바라기씨 (약간), 강황(약간),  
소금(약간), 레몬즙(레몬1/2개)

#### 소요시간 : 60분

★ 재료는 개인의 취향에 따라 조절하세요^^



#### 생선 손질하기

생선의 비린내를 잡고 풍부한 식감을 주기 위해 생선에  
소금과 백후추를 약간 뿌리고 라임주스에 30분 정도 절인 뒤 사용하면  
더 깔끔한 생선요리를 완성할 수 있다.

#### 조리하기

1. 생선에 밀가루를 골고루 묻혀준다
2. 식용유를 두른 프라이팬에 생선을 껍질 쪽부터 굽는다
  - ★ 고추기름이나 참기름을 사용하여 구워주면 풍미를 더욱 살릴 수 있어요
  - ★ 나중에 멕시코 소스에 졸일 것을 감안해 살짝만 구워주세요(70% 정도)
3. 다 구운 생선은 다른 그릇에 옮겨놓고 식힌다

### 3. 멕시코 소스&생선요리



4. 양파 1/2개는 채를 썰고 1/2개는 다져서 프라이팬에 충분히 볶아준다  
★ 양파는 안쪽 중심을 잘라낸 뒤 썰면 골고루 썰 수 있어요
5. 올리브 8알을 반 잘라서 넣고 고추 1~2개를 다지듯 잘게 썰어서 넣는다
6. 마늘 3개를 얇게 썰어서 넣은 뒤 소금 간을 살짝 하고  
양파가 완전히 익을 때까지 볶다가 소금을 넣는다
7. 홀 토마토 3~4개를 넣고 가위로 듬성듬성 잘라준다  
★ 불을 너무 세지 않게 낮춰서 은근히 끓이는 것이 중요해요
8. 통 케이퍼(피클로 담은 꽃봉오리)를 1/2Ts 넣고 다진 케이퍼도 약간 넣는다  
★ 너무 많이 넣으면 짤 수도 있으니 주의하세요
9. 월계수 잎을 2~3장 정도 넣은 뒤 뚜껑을 닫고 약 20분간 졸여준다
10. 졸인 양념에 구워놓은 생선을 넣고 양념을 골고루 덮어 조림으로 만든다  
★ 다칠 수도 있는 월계수 잎은 빼주세요
11. 라임이나 레몬 1개를 즙을 내서 넣어준 뒤 말린 핑크 페퍼콘(베리 종류)을  
조금 뿌려준다
12. 올리브유나 포도씨유를 뿌려주어 완성한다

## 3. 멕시코 소스&생선요리



### 사이드 디시 레시피

멕시코 소스 & 생선 요리와 함께 먹기 좋은 견과류 볶음밥 만들기

1. 올리브유를 두르고 먹기 좋게 잘라 놓은 견과류와 견과일을 볶는다

★ 당분 때문에 덩어리째 몰려다닐 수 있으니 기름을 골고루 묻혀주세요

2. 볶은 견과류 & 견과일에 쌀밥과 보리밥을 넣고 볶는다

3. 볶음밥에 강황이나 카레가루를 약간 넣어 색깔을 노랗게 만든 뒤  
소금 간을 한다

★ 카레가루가 없다면 고춧가루를 넣어도 좋아요

4. 버터를 1Ts 정도 넣는다

5. 볶음밥에 화이트 와인 비니거 또는 레몬즙을 넣는다

★ 레몬은 몇 번 굴려서 짜면 훨씬 많은 즙을 낼 수 있어요