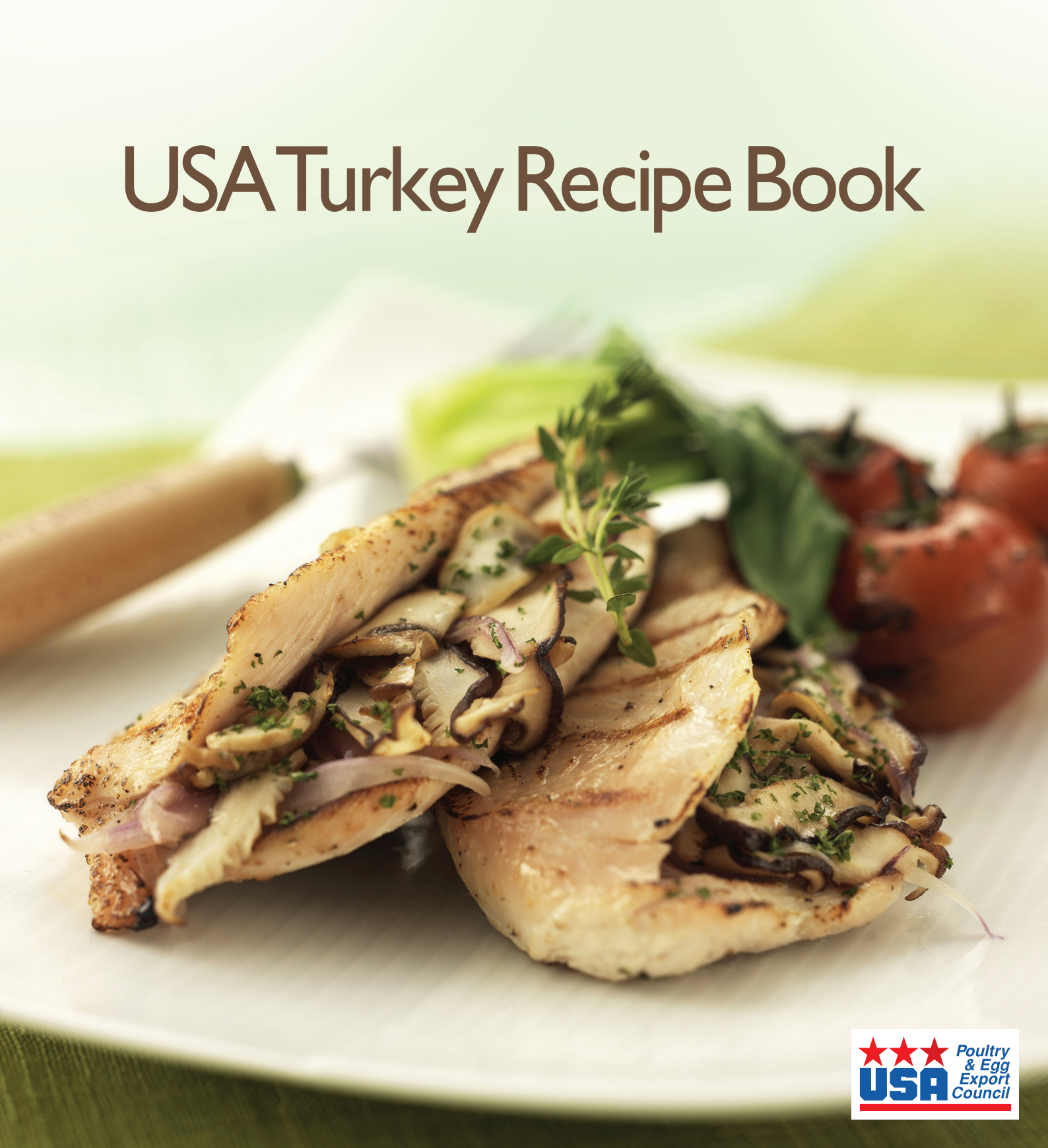
USA Turkey Recipe Book



USA Poultry & Egg Export Council

협회 소개 및 인사말

친애하는 미국산 터키 구매자 여러분

이 책자는 우수한 품질의 미국산 닭고기와 터키를 이용한 다양한 요리에 대한 아이디어를 제공하기 위해 미국가금류수출협회 (USA Poultry & Egg Export Council)에서 개발하였습니다.
미국가금류수출협회는 닭고기와 터키의 영양학적인 가치와 다양한 제품이라는 특징을 살려 소비자들의 취향에 맞는 다양한 메뉴를 소개함으로써 귀하의 수익성 고취와 발전을 돕고자 합니다.
미국산 터키 제품은 추수감사절과 크리스마스 때에 맛보는 명절 음식일뿐 아니라, 기름기 없는 고단백, 저칼로리 건강식으로 알려져서 연중 내내 그 인기가 높습니다. 미국산 터키는 품질이 뛰어나며, USDA Inspection을 거친 제품으로 적절한 처리과정을 거친 안전한 식품입니다. 부위별로 다양한 형태로 가공된 고단백, 저칼로리의 터키제품은 귀하의 메뉴를 독창적이고 다양하게 구상하시는 데 도움이 될 것 입니다.
미국에서는 매년 1,400만 톤 이상의 가금류제품과 770억 개의 계란을 생산하고 있습니다. 생산자와 소비자들은 양계부터 가공 및 유통에 이르기까지의 전 과정에 걸쳐 품질을 가장 중요시 여깁니다. 손질된 터키의 등급은 A, B, C 세 가지로, 신선도, 고기살의 많고 적음, 제품 구성성분 등에 따라 나뉘며 등급 A를 받은 터키제품은 항상 최상의 품질이 보장됩니다. 따라서 소비자들은 미국산 가금류의 품질과 위생에 대해 믿고 섭취하실 수 있을 것입니다.

미국가금류수출협회는 귀하가 이 책자를 통하여 유용한 정보를 얻고, 메뉴에 다양한 가금류 제품을 새로 추가하거나 특화상품으로 활용하여, 매출과 수익 증대에 도움이 되기를 바랍니다.

미국가금류수출협회
(USA Poultry & Egg Export Council)

미국 내 250여 개의 가금류 생산업자, 유통업자 및 무역회사를 회원으로 이들을 대표하여 보다 안전하고 건강에 유익한 미국산 가금류 제품을 세계 소비자들에게 공급하기 위해 노력하고 있는 비영리 단체입니다. 미국가금류수출협회(USAPEEC)는 미국가금류협회 (USA Poultry & Egg Association)에 의해 1984년 3월에 형성되었습니다.
본 협회의 본부는 미국 죠지아주 아틀란타에 위치하고 있으며, 한국을 비롯하여 일본, 멕시코, 싱가포르, 중국, 홍콩, 영국, 러시아, 남아프리카, 중국 등에 해외사무소를 두고 있으며, 이들 회원들의 기금과 미국 농무성에서 마련되는 지원금을 토대로 운영되고 있습니다. 본 협회 한국사무소는 1988년 10월부터 새롭게 재정비되어 활동을 시작하였으며, 미국 대사관 농업무역관 (Agricultural Trade Office of the U.S. Embassy)과 긴밀한 협조체제 하에 운영되고 있습니다.

재료 소개

터키의 일반적인 특징

전 세계적으로 터키 및 그 가공식품의 1인당 소비량이 지난 30년간 꾸준히 증가하고 있습니다. 다른 붉은 살 육류보다 지방이 적고 콜레스테롤이 낮으며 단백질과 다른 중요한 영양소들이 많이 함유된 터키의 진가를 전 세계의 소비자들이 인정하게 되었기 때문입니다. 터키제품은 다른 고기에 비해 고단백, 저칼로리이며 특히 지방은 다른 육류 제품 지방의 1/3도 안 되는데, 지방 중에서도 포화지방은 낮고 불포화지방 함량은 높아서 고지혈증이나 동맥경화증 예방에 아주 좋은 식품이며 여성들에게는 다이어트 식품으로 최고입니다.
품격 있는 전통 요리를 위한 터키고기에서부터 편리한 가공제품에 이르기까지 다양한 용도로 이용되고 있습니다.

터키의 영양학적 특징

- 터키는 신체조직을 재생 및 유지하고 에너지를 제공하는 데에 필수적인 아미노산 성분을 제공하는 단백질을 풍부히 함유하고 있습니다.
- 터키는 건강을 유지하는 데에 꼭 필요한 니아신 성분의 원천이기도 합니다.
- 터키는 우리 몸의 뼈와 치아의 성장을 돕는 아인산 성분을 제공합니다.
- 터키는 칼로리가 적은 식품입니다.
- 터키는 지방이 적습니다.
- 터키는 콜레스테롤이 낮습니다.
- 터키가 함유하고 있는 적은 양의 지방은 불포화 지방산입니다.

(터키영양표)

터키	칼로리 (Kcal)	지방 (g)	콜레스테롤 (mg)	단백질 (g)
가슴살 (껍질과 뼈를 발라낸)	112	2	59	23
터키 가슴살 (커틀렛)	106	2	59	22
터키 가슴살 (스테이크)	105	1	59	24
넓적다리살 (뼈 포함)	130	6	71	20
넓적다리살 (커틀렛)	124	4	71	23
넓적다리살 (갈은 것)	124	5	71	20

*90g 기준 **출처: 1998년 온타리오 터키 생산자 협회

터키 부위별 소개

Bone-In-Turkey Breast with Ribs / 갈비뼈가 있는 터키 가슴

갈비뼈와 등뼈가 만나는 부분으로 보통 뼈를 발라냅니다. 통가슴살은 근육이 들어있는 흰살 부위입니다. 가슴살은 냉동시키지 않은 것과 냉동된 것의 두 가지 형태로 유통이 되는데, 통가슴은 소매상에서 1.8-3.6kg, 도매상에서 3.6-9.1kg으로 판매됩니다.

Cooked Turkey Breast / 요리된 터키 가슴살

이 제품은 껍질이 그대로 혹은 껍질을 제거한 상태에서 판매되며 또한 다양한 맛의 바비큐, 오븐구이, 스모크된 상태로 판매될 수 있습니다. 완전 요리된 터키 가슴살은 무게가 3.6~4.5kg 정도이며 가슴 반쪽은 1.8~2.2kg으로 판매합니다. 이 제품은 샐러드, 샌드위치, 각종 앙트레 등 차갑거나 뜨거운 여러가지 요리에 쓰여집니다. 제품 가격은 제품 내용물이나 용도에 따라 다르지만 다음과 같이 셋으로 분류됩니다.

1) 고급 저지방 가슴고기로 주 메뉴를 위한 용도
2) 중급 가슴살로 평범한 용도
3) 저급 가슴살 조각으로 아주 얇게 썰어 사용

Turkey Tenderloin / 터키 안심

뼈와 껍질이 없는 흰 고기로 용골뼈를 마주보고 있는 가슴 안쪽에서 잘라낸 근육 부분의 살입니다. 터키 안심은 냉동시키지 않는 것과 냉동된 것 2가지 형태로 유통되며, 무게는 170~369g 정도입니다.

Bone-In & Boneless Turkey Thigh (skin-on) / 뼈와 껍질이 있는 & 뼈 없는 터키 넓적다리

무릎관절을 분리함으로써 다리살과 분리됩니다. 등뼈와 마디를 분리한 것으로 뼈와 껍질이 있는 대퇴부는 무게가 0.2~0.65kg이며, 이 뼈가 제거된 것은 대개 18kg짜리 대량 비닐에 포장되어 팔립니다.

Turkey Sausage / 터키 소시지

백색 및 짙은 색 고기의 혼합물로서 아침 식사용, 이태리식, 폴란드식 또는 훈제용으로 제조되며 대량으로 층층이 포장되거나 튜브 혹은 고리형으로 포장됩니다. 터키 소시지는 다른 고기로 만들어진 소시지보다 지방 함유율이 50% 정도 낮습니다.

Turkey Bologna, Ham, Pastrami and Salami / 터키 볼로냐, 햄, 파스트라미, 살라미

터키 햄은 훈제된 뼈를 제거한 넓적다리 부위로 제조방법, 용도에 따라 모양이 여러가지입니다. 터키 볼로냐는 양념되고 기계로 뼈를 제거해서 갈은 터키 고기이며, 터키 살라미는 양념을 넣어 만든 제품으로 지방이 다른 고기로 만든 살라미보다 50%정도 낮습니다. 또한, 터키 파스트라미는 뼈와 껍질을 제거하고 갈은 넓적다리와 종다리 부위로 훈제되어 후추로 양념이 된 고기를 말합니다.

Diced Turkey / 주사위 모양의 터키

완전한 백색이거나 완전한 짙은 색의 고기 또는 백색과 짙은 색을 섞어 만든 터키롤을 0.6~1cm 크기의 육면체로 만든 제품으로 보통 2.2~4.5kg로 냉동 포장되며 스프, 샐러드 또는 간식용으로 사용됩니다.

이외에도 **Whole Turkey** (통터키), **Turkey Drumstick Skin On** (껍질이 있는 터키북채), **Turkey Wing Parts** (터키 날개부위) 등의 다양한 제품들이 있습니다.

레시피 컨설턴트

이 종 임
Menu Consultant

수도요리학원 & 요리조리 음식문화연구소 (Y.Z.I. 아카데미) 원장
요리조리닷컴 대표
한양대학교 식품영양학과 겸임교수

약력
KBS, MBC, SBS, 매경TV, 요리프로그램 진행
일본 아지노모도, 혼다시 메뉴개발
한수위, 알카리수 음식개발
E-Mart, Food & Wine Pairing 메뉴개발
망고스틴, 샐러드 & 건강음료 개발 / 셀바이오텍, 요구르트 메뉴개발

저서
MBC 오늘의 요리 3권
SBS 이종임의 싱싱메뉴
식탁 위의 혁명, 어린이 성인병
건강생활수로 만드는 웰빙음식
남편을 90살까지 살리는 매일 반찬

레시피 컨설턴트의 조언
"터키는 <TIMES>지에서 선정한 'SUPER FOOD-건강하게 장수하는 자연식품 14가지'에 유일한 육류로 선정된 저지방 고단백 식품으로, 섬유질이 가늘고 연하며 지방이 근육 섬유 속에 들어있지 않아 어린이, 노인, 회복기의 환자, 임산부에게도 소화가 잘되는 장점이 있습니다. 필수 아미노산이 풍부하고 뇌신경 전달 물질의 활동을 촉진하여 두뇌성장이나 세포생성에도 좋으며 불포화 지방산과 레놀레산이 함유되어 있어 동맥경화, 암발생 억제, 심장병 예방에도 좋습니다. 이번 레시피를 통하여 터키의 영양뿐 아니라 맛을 살리기 위해 오일, 술, 향신료 및 소스 등을 이용하여 조리하는 방법을 제안하며, 서양식 레스토랑 등에서 메인 요리뿐 아니라 샌드위치, 버거 등 간편하게 즐기는 식사, 터키볼, 파이 등의 후식 종류를 추천합니다. 웰빙식으로서 새로운 아이템으로 새롭게 시도해 보시기 바랍니다."

Contents

1 협회 소개 및 인사말

2 미국산 터키 소개 - 일반적 & 영양학적 특징

3 미국산 터키 소개 - 부위별 소개

4 레시피 컨설턴트 소개

5 Contents

6 **BBQ 터키 부르스케타** (BBQ Turkey Bruschetta)

7 **터키 코브 샐러드** (Turkey Cobb Salad)

8 **그릴드 터키 & 야채 샌드위치** (Grilled Turkey & Vegetable Sandwich)

9 **터키를 곁들인 또띠아 랩** (Turkey Tortilla Wrap)

10 **하와이언 스타일 터키 버거** (Hawaiian Style Turkey Burger)

11 **터키 라비올리** (Turkey Ravioli)

12 **버섯으로 속을 채운 터키와 스파이시 삼발소스** (Mushroom Stuffing for Turkey & Spicy Sambal Sauce)

13 **터키 볶음밥과 터키 & 야채 꼬치구이** (Turkey Fried Rice with Skewered Turkey & Vegetables)

14 **구운 터키와 채소를 곁들인 파이** (Baked Turkey & Vegetable Pie)

15 **크리스피 터키 볼** (Crispy Turkey Ball)

BBQ 터키 브르스게타

BBQ Turkey Bruschetta

재료 - 2인분 기준

미국산 터키 가슴살 100g, 바게트빵 1개, 마요네즈 2큰술, 씨겨자 1/2작은술, 로켓샐러드잎 4개, 얇게 썬 토마토 1조각, 적양파 1/4개, 오이 1/2개

바베큐소스

데미글라스 1/2컵, 바베큐소스 2큰술

조리

1. 바게트빵은 어슷하게 썬 후 마요네즈와 씨겨자를 섞어 바른다.
2. 냄비에 데미글라스와 바베큐소스를 분량대로 넣고 한 번 끓인다.
3. 터키 가슴살은 얇게 썬 후 (2)의 소스 3큰술 정도로 30분간 밑간하여 그릴에 굽는다. 고기 결대로 찢어 (2)의 소스 3큰술을 넣고 버무린다.
4. 토마토와 오이는 0.5cm 크기로 깍뚝썰기하고 양파는 다져서 준비한다.
5. 바게트빵에 로켓샐러드잎을 얹고 토마토, 양파, 오이와 (3)의 터키를 소복이 얹어 낸다.

터키 코브 샐러드
Turkey Cobe Salad

재료 - 2인분 기준

미국산 터키 가슴살 300g, 밑간 양념 (올리브오일 2큰술, 청주 1큰술, 레몬즙, 소금, 후추, 타임 약간), 양상추 1/4개, 로메인 3장
아보카도 1/2개, 감자 1개, 강황(turmeric) 1/2작은술, 베이컨 2개, 삶은 계란 2개, 방울토마토 5개

사워크림 소스　사워크림 1/2컵, 우유 2큰술, 꿀 1/2큰술, 다진 파슬리 약간

토마토 살사 소스　토마토 1개, 다진 적양파 2큰술, 다진 홍고추 1/2개, 다진 고수 약간, 칠리소스 1큰술
올리브오일 1/2큰술, 와인비네거 1/2큰술, 소금, 후추 약간

조리

1. 터키 가슴살은 0.5cm 크기로 깍뚝썰기하여 밑간 양념에 5분 정도 절인 후 달군 팬에 기름을 두르고 센 불에 익힌다.
2. 양상추와 로메인은 0.5cm 두께로 길게 채썰어 찬물에 담궜다가 건져 놓는다.
3. 아보카도는 껍질을 벗겨 0.3cm 크기로 깍뚝썰기한다.
4. 감자도 0.3cm 크기로 깍뚝썰기 한 후 물 2컵에 강황 1작은술을 넣고 끓여 익힌다.
5. 계란은 삶아 6등분 한다.
6. 베이컨은 0.5cm 크기로 썬 후 볶고, 방울 토마토는 4등분으로 자른다.
7. 접시에 양상추와 로메인을 깔고, 그 위에 터키, 아보카도, 감자, 계란, 베이컨, 방울 토마토를 담는다.
8. 소스는 분량대로 잘 섞어 작은 볼에 담아낸다.

그릴드 터키 & 야채 샌드위치
Grilled Turkey & Vegetable Sandwich

재료 - 2인분 기준

미국산 터키 가슴살 150g, 밑간 양념 (올리브오일 1큰술, 레몬즙, 타임, 소금, 후추 약간), 호밀샌드위치식빵 4장, 에멘탈치즈 2장
소금, 얇게 썬 토마토 1조각, 얇게 썬 호박 1/2조각, 얇게 썬 가지 2조각, 얇게 썬 딜피클 2조각, 홍피망 1개, 청피망 1개, 올리브오일
후추 약간, 발사믹 약간

겨자마요네즈

마요네즈 3큰술, 프렌치 머스타드 1큰술

조리

1. 터키 가슴살은 손바닥 크기로 썬 후 고기망치로 연하게 두드린 후 밑간 양념에 절인 후 그릴하여 익힌다.
2. 호박, 가지는 0.3cm 두께로 길게 썰어 올리브 오일, 소금, 후추를 뿌린 후 그릴에 앞뒤로 굽는다.
3. 홍, 청피망은 기름을 바른 후 그릴에 구워 겉껍질을 벗긴다.
4. 빵에 겨자마요네즈를 바른 후 에멘탈치즈와 얇게 썬 토마토, 피클, 호박, 가지, 피망, 터키, 에멘탈치즈를 순서대로 올리고 발사믹을 뿌린 후 빵으로 덮는다.
5. 파니니 기계에 넣고 구워 접시에 담아낸다.

터키를 곁들인 또띠아 랩

Turkey Tortilla Wrap

재료 - 2인분 기준

미국산 터키 가슴살 150g, 밑간 양념 (올리브오일 1큰술, 으깬 통마늘 1/2작은술, 레몬즙 2작은술, 소금, 후추, 바질, 타임 약간)
바베큐소스 3큰술, 로메인 4장, 에멘탈 치즈 2장, 얇게 썬 토마토 50g, 얇게 썬 아보카도 50g, 얇게 썬 오이피클 30g, 또띠아(10인치) 2장

콘칠리소스

다진 적양파 20g, 다진 할라피뇨 20g, 다진 홍고추 1/2개, 스위트콘 30g, 으깬 통마늘 1/2작은술, 올리브오일 1/2큰술
사이다비네거 1/2큰술, 레몬즙 1작은술, 스위트칠리소스 2큰술, 핫소스 1/2작은술, 소금, 후추, 고수 약간

조리

1. 터키 가슴살은 두께 0.2cm, 넓이 5cm, 길이 10cm 정도로 얇게 저며 고기방망이로 두드린다.
2. 터키 가슴살을 밑간 양념에 5분 정도 재웠다가 그릴에 한 번 구운 후 바비큐소스에 버무려 한 번 더 굽는다.
3. 분량의 재료를 섞어 콘칠리소스를 만들어 준비한다.
4. 또띠아는 팬에 살짝 구워 로메인을 깐 후 구운 터키 가슴살, 소스, 에멘탈 치즈, 토마토, 오이피클, 아보카도 순으로 넣고 단단하게 돌돌 만다.
5. 부스러지지 않게 칼로 썰어 접시에 담아낸다.

하와이언 스타일 버거
Hawaiian Style Turkey Burger

재료 - 2인분 기준

미국산 터키 가슴살 50g, 밑간 양념 (다진 마늘 1/2작은술, 올리브오일 1큰술, 핫소스 1/2작은술, 소금, 후추 약간), 베이글 1개
스프레드 (플레인 크림치즈 50g, 마요네즈 1큰술, 다진 실파 1줄기, 구운 갈릭찹 1톨), 얇게 썬 토마토 1조각, 루꼴라 3개
얇게 썬 적양파 1조각, 파인애플 슬라이스 1개, 얇게 썬 오이 3조각, 스위트 피클 1개

페스토소스

바질 1/2컵, 살짝 구운 잣 1/4컵, 다진 마늘 1/2큰술, 올리브오일 2큰술, 파마산치즈 2큰술, 마요네즈 2큰술, 소금, 후추 약간

조리

1. 베이글은 살짝 오븐에 구운 후 스프레드 재료를 잘 섞어 양쪽면에 골고루 바른다.
2. 페스토소스의 재료 중 바질, 잣, 다진 마늘, 소금, 후추를 믹서기에 넣고 곱게 갈은 후 올리브오일, 파마산치즈, 마요네즈를 넣고 골고루 섞는다.
3. 터키 가슴살은 얇게 저며 밑간 양념에 10분간 절인 후 그릴에 구워낸다. 구운 터키에 (2)의 페스토소스를 바른다.
4. 얇게 썬 토마토와 적양파는 따로 준비해둔다. 루꼴라는 먹기 좋은 크기로 뜯어 준비하고, 오이는 길이 6cm로 썰고, 파인애플 슬라이스는 그릴에 살짝 굽는다.
5. (1)의 베이글에 루꼴라 잎, 얇게 썬 토마토, 오이, 적양파, 터키, 파일애플 순서로 얹고 나머지 베이글 빵으로 덮는다.
6. 먹기 좋은 크기로 잘라 담아내고 피클을 곁들여낸다.

터키 라비올리
Turkey Ravioli

재료 - 2인분 기준
미국산 터키 가슴살 100g, 배추김치 50g, 청양고추 1개, 다진 양파 10g, 만두피 16장, 다진 마늘 1작은술, 청주 1큰술, 달걀 1개
식용유 2큰술, 물 1큰술, 소금, 후추 약간

양파생크림소스
다진 양파 20g, 버터 1큰술, 생크림 1/2컵, 소금, 흰후추 약간

조리
1. 터키 가슴살은 1cm 크기로 잘게 썬 다음 청주, 소금, 후추로 양념한다.
2. 김치는 국물을 짠 후 1cm 크기로 잘게 썰고, 청양고추는 잘게 다진다.
3. 팬에 기름을 두르고 다진 양파와 마늘을 볶다가 양념한 터키와 김치, 청양고추를 넣고 볶는다.
   소금, 후추로 간을 맞추어 라비올리 소를 만든다.
4. 만두피 가장자리에 풀어놓은 달걀을 바르고 (3)의 라비올리 소를 넣고 다른 만두피로 덮어 접착시킨다.
5. 달군 팬에 식용유를 넣고 라비올리를 구운 후 물을 붓고 뚜껑을 덮어 중불에서 익힌다.
6. 소스팬에 버터를 넣고 다진 양파를 넣어 볶다가 생크림을 넣고 끓인 후 소금, 흰후추로 간을 한다.
7. 접시에 양파생크림소스를 뿌리고 그 위에 터키 라비올리를 담아낸다.

버섯으로 속을 채운 터키와 스파이시 삼발소스

Mushroom Stuffing for Turkey & Spicy Sambal Sauce

재료 - 2인분 기준

미국산 터키 가슴살 200g, 밑간 양념 (올리브오일 1큰술, 청주, 타임, 소금, 후추 약간)
속재료 (표고버섯 5개, 양송이 3개, 적양파 1/2개, 다진마늘 1/2작은술), 방울토마토 3개, 청경채 1개

소스

다진 양파 1/2개, 다진 마늘 1작은술, 다진 홍고추 1/2개, 다진 청고추 1/2개, 블랙빈소스 1큰술
삼발소스 2큰술, 닭육수 100ml, 꿀 1/2큰술

조리

1. 터키 가슴살은 두께 1.5cm로 썬 다음 반으로 갈라 앞/뒤로 5분 정도 밑간에 절인다.
2. 속재료는 달군 팬에 기름을 두르고 얇게 썬 양파와 마늘을 볶다가 얇게 썬 표고버섯과 양송이버섯을 넣고 센 불에 볶는다.
3. (1)의 터키 속에 볶은 속재료를 채우고, 달군 팬에 기름을 두르고 앞뒤로 노릇하게 구운 다음 200℃ 오븐에 15분 정도 익힌다.
4. 팬에 기름을 두르고 모든 야채를 넣어 볶다가 블랙빈소스, 삼발소스, 닭육수, 꿀을 넣고 끓여 걸쭉한 소스를 만든다.
5. 그릇에 익은 터키를 넣고, 그릴한 토마토, 청경채, 소스를 뿌려 낸다.

터키 볶음밥과 터키 & 야채 꼬치구이

Turkey Fried Rice with Skewered Turkey & Vegetables

재료 - 2인분 기준

미국산 터키 다리살 100g, 밑간 양념 (올리브오일 1큰술, 다진마늘 1작은술, 레몬즙, 타임, 소금, 후추 약간)
꼬치재료 (미국산 터키 가슴살 100g, 마늘 4개, 양송이 4개, 호박 1/8개, 청/홍피망 각 1/2개), 올리브오일 1큰술
레몬즙, 타임, 소금, 후추 약간, 밥 150g, 다진 마늘 1/2작은술, 다진 양파 3큰술, 다진 청/홍피망 각 2큰술
굵게 다진 토마토 3큰술, 칠리소스 2큰술, 핫소스 1큰술, 소금, 후추, 고수 약간

조리

1. 터키 다리살은 1X5cm 크기로 썬 후 밑간 양념에 5분 정도 절인다.
2. 달군팬에 기름을 두르고 터키 다리살, 다진 마늘, 다진 양파, 다진 피망을 넣고 볶다가 밥을 넣고 잘 섞는다.
3. (2)에 칠리소스와 핫소스를 넣어 섞다가 불을 끈 후 굵게 다진 토마토와 고수, 소금, 후추를 뿌려 마무리한다.
4. 꼬치재료는 모두 2cm 정도로 깍뚝썰기하여 꼬치에 끼운 후 올리브오일 1큰술, 레몬즙, 타임, 소금, 후추를 약간씩 섞어 바른 후 그릴에 구워 익힌다.
5. 접시에 볶은 밥과 익힌 꼬치구이를 함께 낸다.

구운 터키와 채소를 곁들인 파이
Baked Turkey & Vegetable Pie

재료 - 2인분 기준

미국산 터키 가슴살 100g, 밑간 양념 (올리브오일 1큰술, 레몬즙 1작은술, 다진 마늘 1/2작은술, 타임, 소금, 후추 약간)
파이반죽 (밀가루 120g, 크림치즈 60g, 녹인 버터 2큰술), 브로콜리 20g, 컬리플라워 20g, 시금치 20g, 다진 청/홍피망 각 30g
다진 새송이버섯 30g, 다진 양파 20g, 올리브오일 1큰술, 모짜렐라치즈 1/2컵

화이트소스

버터 1큰술, 밀가루 1큰술, 우유 1/2컵, 생크림 1/4컵, 소금, 후추 약간

조리

1. 터키 가슴살은 0.5cm 크기로 깍뚝썰기하여 밑간 양념에 5분 정도 절였다가 달군 팬에 익힌다.
2. 분량의 재료를 섞어 파이반죽을 만들고 0.3cm 두께로 밀어 파이틀에 넣어서 180℃ 오븐에 10분간 굽는다.
3. 팬에 버터와 밀가루를 넣고 볶아 루를 만든 후 우유, 생크림을 넣고 소금, 후추로 간을 맞춰 화이트소스를 만든다.
4. 브로콜리와 컬리플라워, 시금치는 끓는 물에 살짝 데친 후 적당한 크기로 썬다.
5. 다진 청/홍피망, 다진 새송이버섯, 다진 양파를 올리브오일에 볶는다.
6. (3)에 구운 터키, 모든 야채, 모짜렐라치즈를 넣고 골고루 섞는다.
7. 구운 파이틀에 (6)을 넣고 180℃ 오븐에 5분간 구워낸다.

크리스피 터키 볼
Crispy Turkey Ball

재료 - 2인분 기준

미국산 터키 가슴살 200g, 식빵 3조각, 올리브오일 1큰술, 삶은 밤 2개, 홍고추 1개, 다진 청피망 20g, 다진 양파 20g
다진 마늘 1/2큰술, 모짜렐라피자치즈 50g, 고수 1줄기, 건과일 5g, 데리야끼소스 1작은술, 계란 푼 것 1개, 계란 흰자 1개
밀가루 1/2컵, 녹말가루 약간, 빵가루 1/2컵, 소금, 후추, 청주 약간

허니머스타드소스

마요네즈 3큰술, 꿀 2큰술, 양겨자 1큰술, 다진 양파 3큰술, 레몬즙 1큰술, 소금, 흰후추 약간

조리

1. 식빵은 0.5cm 크기로 깍뚝썰기한 후 올리브오일을 섞어 120℃ 오븐에 바삭하게 굽고 빵가루와 섞는다.
2. 터키 가슴살, 밤, 홍고추, 피망, 고수, 건과일을 잘게 다진 후 다진 양파, 마늘, 모짜렐라피자치즈를 섞고 소금, 후추, 청주, 데리야끼소스로 간을 한다.
3. (2)에 녹말가루와 계란 흰자를 넣어 농도를 맞춘 후 동글 납작하게 빚는다.
4. (3)을 밀가루, 달걀물, (1)의 빵가루 순으로 묻힌 후 170℃ 오븐에서 10분 정도 노릇하게 굽는다.
5. 소스는 분량대로 섞어 곁들여낸다.

Cook well. Eat safe!

미국산 가금류, 전 세계에서 가장 안전한 식품입니다.

미국 내에서는 조류 인플루엔자에 감염되었거나,

또는 감염된 것으로 추정되는 닭이나 터키가 판매용으로 가공된 적이 없습니다.

미국은 바이러스가 발병한 지역으로부터 가금류를 수입하지 않습니다.

미국가금류수출협회 한국지사

서울시 강남구 도산대로 85길 15-1 우지빌딩
TEL 02 543 9380 FAX 02 543 0944
info@sohnmm.com
www.usapeec.com
www.usapeec.org

미국가금류수출협회 페이스북에서 더욱 다양한 레시피를 확인하실 수 있습니다
www.facebook.com/usapoultry