



# 가자미채소탕



담백한 가자미와 신선한 채소를 함께 끓여내어, 향신료와 레몬즙으로 깔끔한 맛을 살린 건강식 탕 요리입니다.

### 재료 준비 (2인분)

- **주재료:** 가자미 1마리, 브로콜리 50g, 당근 1/2개, 양파 1/2개, 방울토마토 5알
- **국물 및 향신료:** 물 2컵, 월계수잎 1장, 정향 2알, 통후추 3알
- **간 맞추기:** 소금 약간, 후추 약간, 백포도주 약간, 레몬즙 약간

### 조리 방법

1. **가자미 손질하기:** 싱싱한 가자미의 비늘, 지느러미, 내장을 제거하고 깨끗이 씻은 뒤 큼직하게 토막 냅니다.
2. **채소 손질하기:** 당근과 양파는 3~4cm 크기로 큼직하게 썰어 모양을 다듬고, 방울토마토는 끓는 물에 살짝 데친 뒤 찬물에 헹귀 껍질을 벗겨냅니다.
3. **채소 데치고 볶기:** 끓는 물에 소금을 약간 넣고 브로콜리를 살짝 데친 후, 프라이팬에 기름을 약간 두르고 양파, 브로콜리, 당근을 가볍게 볶아 준비합니다.
4. **가자미와 향신료 끓이기:** 냄비에 물 2컵을 붓고 끓어오르면 손질한 가자미와 향신료(월계수잎, 정향, 통후추)를 넣고 끓입니다.
5. **채소 넣고 합치기:** 생선이 익으면 미리 볶아둔 채소와 방울토마토를 넣고 한 번 더 끓입니다.
6. **간 맞추고 완성하기:** 소금, 후추, 백포도주, 레몬즙으로 깔끔하게 맛을 낸 뒤, 그릇에 담아낼 때 향신료(월계수잎 등)를 건져내어 완성합니다.

### 💡 요리 팁

- **토마토 껍질 벗기기:** 방울토마토에 미리 십자(+) 칼집을 내어 데치면 껍질이 쉽게 벗겨지고 국물 질감도 깔끔해집니다.
- **향신료 건져내기:** 정향과 월계수잎은 오래 두면 향이 너무 강해질 수 있으므로 조리 후 완성 단계에서 깨끗이 건져내는 것이 좋습니다.

