



대구 감자 오븐구이



<https://recipe.io.kr>

담백한 대구살과 포슬포슬한 감자에 베이컨과 버터의 풍미를 더해 오븐에서 노릇하게 구워낸 고소하고 깔끔한 생선 구이 요리입니다.

재료 준비 (2인분)

- **주재료:** 대구 400g, 감자(小) 3개, 베이컨 2장
- **향신 및 양념:** 다진 마늘 1/2큰술, 식용유 3큰술, 버터 2큰술 (+용기 칠할 버터 약간), 소금 약간, 다진 파슬리 약간

조리 방법

1. **재료 손질하기:** 대구는 비늘과 내장을 깔끔하게 제거한 뒤, 살만 발라내어 4cm 크기로 토막 내고 소금을 살짝 뿌려 밑간합니다.
2. **감자 수분 제거 및 볶기:** 감자는 껍질을 벗겨 도톰하게 둥글게 썬 후 물에 잠시 담가 전분기를 빼고, 건져내어 키친타월로 수분을 완벽히 닦아냅니다. 달군 팬에 식용유 3큰술을 두르고 중불에서 서서히 노릇하게 볶아줍니다.
3. **마늘과 베이컨 향 내기:** 감자 표면이 노릇해지면 잘게 썬 베이컨과 다진 마늘 1/2큰술을 넣고 고소한 향이 퍼질 때까지 함께 볶습니다.
4. **대구살 구워 간하기:** 팬 한쪽으로 재료를 밀어 두고 대구살을 올려 겉면만 노릇하게 살짝 구운 뒤, 대구살이 부서지지 않도록 살살 섞어가며 소금으로 가볍게 간을 맞춥니다.
5. **오븐에 구워 완성하기:** 내열 용기 안쪽에 버터를 살짝 바르고 볶아둔 재료를 담은 뒤, 버터 2큰술을 조각내어 군데군데 올립니다. 180°C로 예열된 오븐에서 10분간 구워낸 후 다진 파슬리를 솔솔 뿌려 완성합니다.

💡 요리 팁

- **대구살 부서짐 방지:** 대구는 살이 연해 쉽게 부서질 수 있으므로, 팬에서 처음부터 섞지 말고 겉면을 먼저 단단하게 구운 뒤 살살 다루어야 형태가 예쁘게 유지됩니다.
- **감자 수분 제거:** 감자를 기름에 볶기 전 수분을 확실하게 닦아주어야 기름이 튀지 않고 겉은 바삭하며 속은 부드럽게 고루 익습니다.

