

연어씨겨자마요네즈스테이크

동아일보 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



스테이크라고 하면 고기로 만든 스테이크가 제일 먼저 떠오르죠? 사실 제가 지금은 고기를 좋아하지만, 이전 5~10년 전에는 고급 레스토랑에 갈 일이 있으면 늘 고기 대신에 생선으로 만든 스테이크 메뉴를 주문해서 먹곤 했어요. 이상하게 고기가 그때는 별로더라고요.

주로 생선으로 만든 메뉴들을 보면 대구살이나 메로 등의 담백한 흰살 생선으로 만든 요리들이 나오는데요, 훈제연어를 스테이크로 만들면 아주 맛이 기가 막혀요.

오늘은 맛을 더 고급스럽게 해보려고 씨겨자를 넣어 소스를 만들었어요. 만들기는 엄청 쉬운데 맛은 끝내줍니다. 고기로 만든 스테이크가 별로다 싶으신 분들은 이렇게 훈제연어 스테이크로 특별함을 느껴보세요. 맛은, 마요네즈소스이지만 절대 느끼하지 않고 씨겨자가 들어가 톡톡 쏘는 부드러운 맛?? 연어랑 아주 잘 어울리는 소스랍니다. 기본적으로 소스를 만들어서 연어만 구우면 되니 일반 고기 스테이크보다 만들기도 훨씬 쉽고 맛을 보면 깜짝 놀라실 거예요.

고기 스테이크도 그렇지만, 굵고나서 따뜻할 때 드셔야 맛있다는 거...

Recipe

(2인분)
(밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 훈제연어 스테이크용 2덩어리 ◆ 연어 밀간: 올리브유(2), 허브맛 소금(적당량, 또는 소금 후춧가루) ◆ 씨겨자마요네즈소스 재료: 다진 양파(2), 설탕(0.7), 씨겨자(1), 마요네즈(3), 크림치즈(1), 레몬즙(2), 후춧가루(약간)



1. 훈제연어 2덩어리에 연어 밀간 재료인 올리브유, 허브맛소금(또는 소금 후춧가루)을 솔솔 뿌려준다.



2. 씨겨자마요네즈소스 재료인 다진 양파, 설탕, 씨겨자, 마요네즈, 크림치즈, 레몬즙, 후춧가루를 넣고 고루 잘 섞어 연어 스테이크에 곁들일 소스를 만든다.



3. 달군 팬에 올리브유를 살짝만 두르고, 밀간을 한 연어를 넣고 골고루 사방으로 잘 익도록 뒤집어 가면서 굽는다.



4. 취향에 따라 양송이버섯이나 아스파라거스 등 곁들일 재료들을 함께 구워준다.



5. 완성그릇에 연어스테이크를 담고, 먹기 직전에 씨겨자마요네즈소스를 끼얹어 내면 끝(소스는 듬뿍 올려서 드셔야 맛있어요.)

후지타 마사지 의자

마사지 의자 무료 체험관



★18개월 무이자 판매

최신형

특별세일 \$7,950 **\$3,950**

헤드 마사지, 전신 스트레칭, 발바닥 마사지
원적외선, 3D 강한 지압 효과, 무중력 마사지

어바인 센터 714-788-3954 18017 Sky Park Circle, #C Irvine, CA 92614
플러튼 센터 562-331-0924 6771 Beach Blvd, #E Buena Park, CA 90621
www.cypressmaxx.com

구이마을

대창구이, 곱창구이, 막창구이
푸짐하고 맛있는 집으로 소문난
참숯불 구이 • BBQ 콤보

꾸꾸미짬
아구짬



구이마을 별미
꼼장어

강력추천!!!
송아지곱창

구이마을 추천
황태구이

런치스페셜

☎ 714.484.9292
8535 Knott Ave., Buena Park, CA 90620



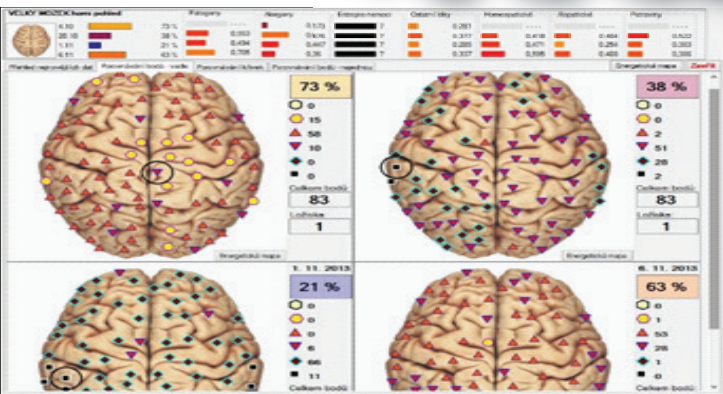
왜 포기 합니까? 마지막까지 최선을 다 하면 병을 이길 수 있습니다.

예방의학으로 !! 100세 시대 !!

100년을 건강하게 삽시다.

정확한 진단, 예방, 치료는 필수입니다.

치매예방 및 관리 전문 클리닉



통증치료는 기본, 각종 급만성 성인병 노년의 최고 걱정은 치매 Dementia
절대로 걸리지 말아야 할 병 1위 치매
최고의 뇌관리 프로그램으로 치매걱정을 날려드립니다.

- *허리통증 * 무릎통증 * 어깨통증*좌골신경통* 두통 * 각종통증관리 * 교통사고 후유증
- *직장상해 * 간, 심장, 비장, 폐, 신장, 위장과 관련된 각종 급 만성 성인병
- *큰수술하기 전에 다시 한번 확인해야 하는 곳

첨단과학과 동양의학의 만남!
무료로 당신의 뇌 건강상태를 검사해 드립니다.

예약 하신분에 한함
(714)553-7562
(텍스트 메시지 또는 카톡에 남겨주세요.)

Amazing Acupuncture Alternative Medicine, Clinic

2701 E. Chapman Ave. #109 Fullerton, CA 92831 714-553-7562 2027 Mission Ave. Oceanside, CA 92058