

귀리표고버섯리소토

동미맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



오늘은 귀리를 이용한 요리입니다. 귀리와 표고버섯을 넣어 만든 귀리표고버섯리소토인데요, 향이 그윽하고 고풍스러우면서도 묵직한, 아주 고급스러운 맛이 넘치는 요리랍니다. 고소하면서도 톡톡 씹히는 맛이 독특한 귀리와 표고버섯의 향이 어울려 아주 고급스러운 음식의 기품이 느껴진답니다.

귀리는 타임즈가 선정한 건강에 좋은 10슈퍼푸드의 하나랍니다. 미국에서는 오토밀이라고 하지요. 보리와 비슷하게 생겼으며 쌀보다 단백질이 2배 이상 함유되어 있으며 섬유소가 풍부하여 변비에도 좋은 것으로 알려져 있습니다. 얼마전 모티브 방송에서 귀리밥이 당뇨 환자들에게 좋다고 하여 건강을 걱정하는 사람들이 많이 찾고 있습니다.

Recipe

(2인분)
(종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 귀리(1컵), 표고버섯(3장), 양파(3분의 1개-70g), 물(3컵), 우유(1컵)
- ◆ 양념 재료: 올리브유(2), 다진 마늘(1), 참치진국(0.5), 파르마산치즈가루(1), 소금, 후춧가루(적당량)



1. 바락바락 문질러 4-5차례 씻은 귀리를 물에 담가 3-4시간 이상 불린다.



2. 표고버섯은 가늘게 채 썰듯 썰고, 양파는 잘게 다진다.



3. 달군 팬에 올리브유를 두르고 다진 마늘을 넣고 타지 않게 달달 1분 정도 볶다가 다진 양파와 표고버섯을 넣고 1분간 더 볶는다.



4. 물에 불려 물기를 뺀 귀리를 넣고 중불에서 3-4분간 볶다가 물 1컵을 넣고 또 5분간 볶고, 다시 또 물 1컵을 넣고 3-4분간 볶고, 다시 또 물 1컵을 넣고 3-4분간 볶기를 반복한다.



5. 물이 자작하게 남을 정도로 볶아졌을 때, 우유를 붓고 다시 우유가 자작해질 때까지 끓인다.



6. 우유가 자작하게 끓어 국물이 남으면, 참치진국, 파르마산치즈가루, 소금, 후춧가루를 넣고 간을 하면 끝.

※ 본래 리소토가 조금 시간이 오래 걸리긴 해요, 그래도 물이나 육수를 넣어서 충분히 볶아주는 과정을 거쳐야 한다는 것을 기억하세요.)

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



구이마을 별미
꼼장어

꾸꾸미찜
아구찜

강력추천!!!
송아지곱창

구이마을 추천
황태구이

런치스페셜

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



Brows Touch

Permanent make up

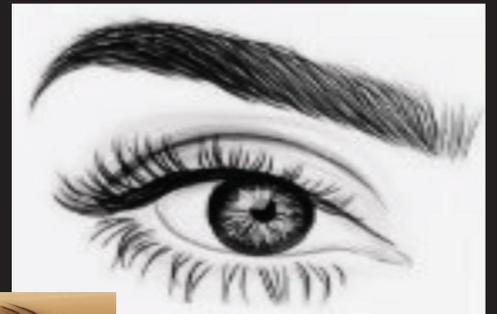
★ 눈썹전문 ★ 3D 눈썹 ★ 콤보 눈썹 ★ 남자 눈썹

EYEBROW

- 눈썹이 적거나 또렷하지 못한 분
- 양쪽 눈썹의 균형이 맞지 않는 분
- 눈썹이 부분적으로 없는 분
- 눈썹 그리기 자신 없는 분

EYELINE

- 속눈썹 라인이 또렷하지 못한 분
- 펜슬을 그리면 잘 번지는 분
- 눈이 커보이고 자연스러운 눈매를 원하시는 분



- ★ 스킨케어 : 개인별 맞춤 패키지 일반/스페셜 스킨케어
- ★ 골프나 야외활동으로 생긴 Aging Spot/검버섯/쥐젖제거

Brows Touch

전화 예약 필수
T. 213.948.1140

Artesia 시온마켓 몰내
13343 Artesia Blvd.
Cerritos, CA 90703

