

히트달걀오믈렛

등이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



보통 제대로 된 오믈렛은 여러 차례 연습하고 노력한 사람들에게는 모양을 내기가 쉽지만, 그렇지 않은 사람들에게는 그리 쉽지 않은 일이에요. 그럴 때는 스트레스 받지 말고 지금 소개하는 것처럼 만들어 보세요. 속에 넣을 재료들은 치즈를 비롯해서 조금 신경써서 만들어 주고, 달걀 붙임 속에 넣어 그냥 반으로 포개주기만 하면 끝!!

또 오믈렛에 스위트칠리소스를 곁들이면 그 맛이 아주 잘 어울린답니다. 거기에 밥을 적당히 곁들이면 한끼 식사로도 아주 훌륭하지요. 저는 먹음직해 보이려고 스위트칠리소스 뿌린 것 위에 파슬리가루 솔솔 뿌렸어요.

적당히 부드럽게 털 익은 달걀속과 치즈가 살짝 녹아서 부드럽게 어우러지는 맛이 환상!! 소스의 달콤한 맛까지 더해져서 어느새 달걀 오믈렛 하나로 풍성해지고 기분 좋아지고 아주 근사하고 폼 나는 식탁이 완성된답니다.

오믈렛, 이제 그냥 간단하게 포개 주세요!!

Recipe

1-2인분
(종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 달걀(3개), 소금(적당량), 식용유(1), 스위트칠리소스(적당량), 베이비채소(적당량)
- ◆ 채소 볶음 재료: 다진 채소(1컵), 마요네즈(1), 토마토소스(2), 모짜렐라 치즈(3분의 1컵), 소금, 후춧가루(적당량)



1. 집에 있는 자투리 채소들을 다져서 1컵 정도 준비한다. (채소와 함께 햄이나 베이컨을 다져서 넣어도 좋습니다.)



2. 달군 팬에 기름을 살짝 두르고, 다진 채소를 달달 볶다가 마요네즈, 토마토소스를 넣고 볶고, 마지막에 모짜렐라 치즈, 후춧가루를 넣고 치즈가 살짝 녹을 때까지 볶아 잠시 식혀준다.



3. 달걀은 소금을 넣고 잘 풀어준다. (이때 조금은 부드럽게 먹고 싶으면 우유(2-3)를 함께 넣어 주어도 좋아요.)



4. 달군 팬에 식용유가 충분히 달구어지면 달걀 푼 것을 모두 넣어 전체적으로 펼쳐고, 달걀 뒷면이 반쯤 익으면 미리 볶아놓은 채소치즈 볶음을 한쪽으로 길게 올린다.



5. 달걀이 완전하게 익기 전에 반으로 포개 주면 달걀 오믈렛은 완성!!



6. 완성 그릇에 달걀오믈렛을 담고, 그 위에 스위트칠리소스를 뿌려주면 끝.

백세건강지킴이
세리토스,
다우니, 롱비치,
실비치 지역등
노약사에게 전화주세요.



- 저렴한 가격
- 시니어 약 전문상담
- 무료 배달
- 25년 병원 임상경험

약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy Specialist

학/장/이/전

Del Amo Blvd. 와 Pioneer Blvd.
MART 옆

노약국

Howard
Drugs

20141 PIONEER BLVD.
LAKEWOOD, CA 92715
(562) 866-6011



This pharmacy is independently owned and operated under a license from Health Mart Systems, Inc.

구이마을
대창구이
곱창구이
막창구이

푸짐하고 맛있는 집으로 소문난
참숯불 구이 • BBQ 콤보

구이마을 명품
꼬장어

구이마을 추천
황태구이

강력추천!!!
송아지곱창

런치스페셜

714.484.9292
8535 Knott Ave.,
Buena Park, CA 90620

미국 최초로 도입하는 12가지 재료 천연 허브염색제와 최신기술의 만남

데보라 김 ~ “머리에 요리를 한다!”

탈모, 거칠어진 머리결의 고민을 말끔하게 해결해드립니다.

천연 허브 염색제와 데보라 김의 최신 염색법
5회 시술로 기적을 경험하세요!

12가지 모발의 고민과 문제

“명쾌한 해결책을 드립니다!”

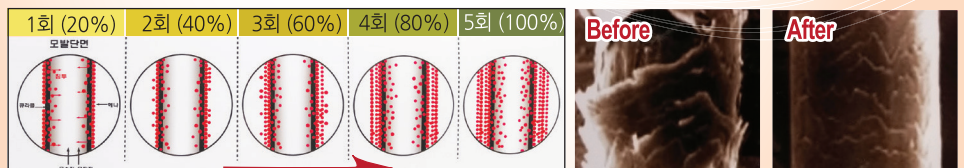
14가지 천연 허브 염색제

+ 5회 시술
데보라 김의
최신 염색법



Yelp 후기를 확인하세요~

[천연 허브 염색제 사용 + 데보라 김 5회 시술의 모발 변화과정과 결과]



거칠고 갈라진 손상된 모발에서 천연허브 염색제와 5회 시술로 완벽 코팅되는 과정 [화학염색, 펴, 수염장 물 등으로 손상된 모발] [천연 허브 염색제와 5회 시술후 회복된 모발]

데보라 김뷰티살롱
714-853-4032

7212 Orangethorpe Ave., #5
Buena Park, CA 90621
(부에나 팍 꿀돼지 식당 물 안)

예약하세요!
Appointment
Only

