

할라피뇨바지락파스타

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



어쩌다 이탈리아 식당에서 외식을 하면, 입맛에 주로 맞는 토마토소스나 크림소스의 파스타를 주로 먹곤 했는데요, 어느 날 할라피뇨가 들어간 파스타를 맛보니 그 맛이 매력적이게 끌리더라고요.

이제는 토마토소스나 크림소스 스파게티보다 이런류의 파스타가 더 담백하니 좋습니다.

담백한 듯하지만, 할라피뇨의 은근히 끌리는 맛과 매운 건고추의 칼칼함까지 더해지고, 늘 그렇지만 마늘의 매력까지 합체한 맛!

혼자 있는 날에는 할라피뇨파스타 어떠세요?

Recipe

1-2 인분
(저울 및 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 파스타(1인분-100g), 할라피뇨(1줌-100g), 바지락(1봉지), 양파(6분의 1개) 올리브오일(3), 다진 마늘(1), 건 고추(2분의 1개분), 화이트와인이나 맛술(2) 스파게티 삶은 물이나 닭 육수(2분의 1컵), 소금, 후춧가루(적당량)



1. 바지락은 몇 번 헹구고, 물에 담가 준비해 둔다.



2. 스파게티면은 끓는 물에 굵은 소금을 조금 넣고 8-10분 간 취향껏 삶아 체에 받혀 식혀 준비한다. (올리브오일에 돌려두면 불지 않고 좋아요.)



3. 마늘은 편으로 썰거나 굵직하게 다져 준비하고, 건고추도 잘게 다져서 준비해 주고 할라피뇨와 양파도 큼직하게 다져 준비한다.



4. 약하게 달군 팬에 올리브오일을 두르고 다진마늘을 넣고 타지 않게 볶다가 건고추, 양파, 할라피뇨를 넣고 볶는다.



5. 이어서 바지락을 넣고서 볶다가 화이트와인이나 맛술을 넣고 스파게티 삶은 국물이나 닭육수를 넣고 끓여준다.



6. 삶은 스파게티면을 넣고 면을 재료들과 함께 어우러지게 버무리고 마지막으로 맛을 보아 소금, 후춧가루로 간하면 끝

만두 | 캐더링 전문 | 단체모임 주문 환영

조미료 없이 방부제 없이 정성의 손맛이 살아있는 자연의 맛 그대로!

명가손만두

양파, 버섯, 당근 등 유타닉 야채를 사용하여 더 건강하게 만들었습니다.

- 해물 만두**
새우, 오징어 가득
- 김치 만두**
한국산 태양초 고추가루와 한국산 최고급 천일염으로 담은 포기김치
- 고기 만두**
최상급 고기만을 직접 갈아 넣어서 담백합니다

100% HANDMADE

COUPON
3 lbs 만두 구입시 400g 미니 손만두 팩을 드립니다!!

영업시간 10:30AM~8:30PM
* 각종 단체 모임 주문 환영 * 매주 화, 수요일은 쉽니다 *

T.714.732.3084
2009 W. Commonwealth Ave. Unit C Fullerton, CA 92833

PPO 환자분, CASH 환자분들을 위한 효과적인

김진세 내과 종합검진센터

■ 기본검진플랜

- 1회 전문의와 상담(내과/스포츠의학과/통증전문의)
- 심전도 검사 (EKG)
- 당뇨, 고혈압, 콜레스테롤, 빈혈검사
- 전립선, 여성호르몬 검사
- 소변 검사



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문의
- ◆ 미국스포츠의학보드전문의
- ◆ 미국통증의학보드전문의

최첨단 C-Arm와 고성능 초음파를 이용한 통증치료

■ 종합검진플랜 1

기본종합검진 + 상,하복부 초음파(ABDOMINAL & PELVIC ULTRASOUND)

■ 종합검진플랜 2

기본종합검진 + 상,하복부 초음파 + 위장내시경(EGD)

■ 종합검진플랜 3

기본종합검진 + 상,하복부 초음파 + 위장내시경(EGD) + 대장내시경(COLONOSCOPY)

- 위내시경 • 관절수술 / 골절수술 / 척추수술
- 대장내시경 • 각종 통증수술

* 내시경 비용은 내시경 전문의사, 내시경센터, 마취의사 비용뿐만 아니라 Helicobacter 검사 외 모든 용종(POLYP)제거 비용을 포함합니다.
* 내시경시 마취와 전문의 하에 무통수면마취 합니다.
* 위내시경 / 장내시경은 미국 소화기내과 및 내시경 전문의께서 하십니다.

- ▶ UNICARE ENDOSCOPY / SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell)
- ▶ 각종 수술 상담

오바마케어 취급
각종 HMO·PPO/보험/교통사고
직장상해보험/메디케어 취급
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 **714-520-0809**
1736 Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

