

헐리버거샌드위치

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



보통 햄버거나 샌드위치같은 것을 드시면 밥이나 라면이 땡기지 않나요? 워낙 밥이나 면을 먹어야 한끼를 해결한 느낌이 드는 저에게 빵 종류는 그저 간식에 불과하답니다.

오늘 만들어 볼 샌드위치는 매콤한 맛이 입맛을 확 끌고 또 느끼하지도 않아 꼭 한 번 만들어 먹을 만한 샌드위치입니다. 적당히 따뜻하고, 또 고기가 들어가 든든하기도 하고요. 하나 먹으면 밥 생각이 따로 안 날 정도로 속을 든든하게 만드는 샌드위치랍니다. 매콤한 맛을 좋아하는 사람들의 입맛을 사로잡을 만한 샌드위치!

만들어서 따뜻할 때 바로 먹으면 더 풍성한 맛을 느낄 수 있는 샌드위치예요. 매운 맛이 얼얼하면서도 자꾸만 땡기는 맛이라고나 할까요? 따뜻하고 촉촉한 빵에 살짝 녹아든 치즈와 매콤한 토마토소스고기볶음의 맛이 잘 조화를 이룬답니다.

쇠고기 다진 것이 있다면 지금 한번 만들어 보세요.

Recipe

(1인분)
(밥숟가락 계량)

◆ 주재료 : 다진 쇠고기(100g), 양송이버섯(2개), 양파(4분의 1개-50g), 청양고추(1개), 체다 슬라이스 치즈(2장), 치커리(4잎), 햄버거 빵이나 치아바타나 포카치아 빵(1개), 올리브유(1), 마요네즈(1) ◆ 고기 양념 재료 : 다진 마늘(0.3), 토마토소스(7), 간장(0.5), 설탕(0.3), 케첩(1), 크러쉬드 페퍼(0.3-생략 가능), 후춧가루(약간)



1. 다진 쇠고기는 키친타월로 핏물을 꼭꼭 눌러 뺀 후, 고기 양념 재료를 넣고 양념한다.



2. 양송이버섯은 편 썰고, 양파는 잘게 다지고, 청양고추는 송송 썰어 준비한다.



3. 달군 팬에 올리브유를 두르고, 양념한 쇠고기와 양송이버섯, 양파, 청양고추를 넣고 물기 없이 바짝 볶는다.



4. 치아바타나 포카치아 빵, 또는 핫도그 빵이나 햄버거 빵 등을 준비하고, 치커리는 씻어서 물기를 빼고, 체다슬라이스치즈도 함께 준비한다.



5. 빵을 반으로 가르고 아무거나 두루지 많은 팬에 앞뒤로 살짝 구운다.



6. 빵 한 면에 마요네즈를 펴 바르고, 치커리와 체다슬라이스치즈를 올린 후, 따뜻하게 볶아진 고기볶음을 소복하게 올리고, 나머지 빵을 덮어 내면 끝.

타운미용실

헤나염색

부분가발

정수리 머리가 빠져 고민하시는 분!

Special Sale (월~금)

볼륨매직 \$120 UP

염색+코팅+컷트 \$45 UP

펌+컷트 \$45 UP

남자컷트 \$15 UP 여자컷트 \$20 UP

직 펌 / 세팅 펌 / 디지털 펌
가을맞이 가발 세일

스킨케어, 경락

(714) 901-6388

7536 Katella Ave., Stanton, CA 90680

JOY 핸디맨 & 플러밍



물
새
요
:

연락주세요.

24시간

제이킴

714.249.5469

한국 전통침과 한약의 본가 최한의원이 엘에이 본점에 이어 오렌지 카운티에서도 진료 시작합니다



- 여러 병원을 다녔지만 효과를 못 보신 분
- 난치, 불치병으로 힘드신 분
- 안심하고 믿을 수 있는 한약을 원하시는 분
- 오바마케어, 메디케어 HMO, 서울 메디컬 한미 메디컬 그룹 및 각종 PPO 보험 있으신 분

수기(지압)치료 화, 목 오후 3시 이후 예약

LA 1550 4th Ave. Los Angeles, CA 90019
(323)733-6650 F.(323)870-5242

OC 1251 S. Beach Blvd. #1 La Habra, CA 90631
(562)373-6650 F.(323)870-5242

원장 최선길 한의학 박사
President Sun K. Choi L.Ac., Ph.D