

버섯치아바타 샌드위치

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



오픈샌드위치로 만들어본 버섯치아바타 샌드위치는 원하는 재료를 빵 위에 올려서 즉석에서 먹으면 아주 신선하고 맛이 좋아요. 버섯 좋아하시는 분들은 아주 만족해하실 만한 메뉴가 될 거예요. 브런치 메뉴로도 아주 그만이에요.

씨겨자버터소스를 바른 말랑말랑 찰진 치아바타에 토마토와 버섯, 그리고 신선한 샐러드를 올려서 먹으니 상상이 되시죠??

나른하게 늦잠자고 일어난 시간 따뜻한 커피 한잔과 함께 먹는 브런치는 상상만 해도 좋습니다.

Recipe

(1~2인분)
(밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 새송이버섯(1개), 애너타리버섯(1줌-70g), 치아바타 빵(1개), 샐러드채소(2줌), 토마토(1개) ◆ 씨겨자버터소스: 씨겨자(1), 버터(1), 꿀(1) ◆ 샐러드 드레싱: 레몬즙(1), 꿀(0.5), 발사믹 식초(1), 올리브유(1), 소금, 후춧가루(약간씩) ◆ 양념 재료: 소금, 후춧가루(적당량), 발사믹 크림(적당량)



1. 새송이버섯은 모양대로 길쭉하게 5~6등분하여 썰고, 애너타리버섯도 가닥 가닥 뜯는다.



2. 치아바타 빵은 반으로 갈라 아무것도 두르지 않은 팬에 앞뒤로 살짝 굽는다.



3. 빵을 구운 팬에 버섯을 넣고 국물 없이 바짝 굽고, 약간의 소금, 후춧가루를 솔솔 뿌려 간을 한다.



4. 씨겨자버터소스재료인 씨겨자, 버터, 꿀을 한데 넣고 버터가 살짝 녹을 정도로 전자레인지에 넣어 30초 정도 돌린다.(버터 대신 마요네즈를 넣어도 된답니다.)



5. 구운 빵에 씨겨자버터소스를 고루 퍼서 양쪽에 바른다.



6. 샐러드드레싱을 한데 섞고 채소를 적당량 넣어 살짝 버무려 빵과 버섯 구운 것은 담고, 샐러드 채소 버무린 것과 토마토 슬라이스 한 것을 담은 후, 발사믹크림을 지그재그 뿌려 장식하면 끝.



■ 알고계셨나요?



냉장고에 바나나를 넣으면
검게 변하는 이유

과일을 냉장고에 넣는 이유는 무엇일까? 보통 대부분의 과일은 반드시 차게 해서 먹는 것이 원칙이다. 과일을 차게 해서 먹으면 맛이 훨씬 달라지며, 단맛이 온도에 따라서 변하기 때문이다. 과일의 단맛은 주로 포도당과 과당에 의한 것으로, 저온일수록 단맛이 강하게 느껴진다. 5℃일 때는 30℃일 때의 약 20%나 상승한다. 반면 신맛은 온도가 낮을수록 약해지므로 과일을 차게 해서 먹는 것이 맛있다.

단 차게 한다고 해도 10℃ 전후의 온도가 적절하다. 너무 차게 하면 향기가 없어지고 혀의 감각도 마비되어 모처럼 준비된 단맛을 맛볼 수 없다. 먹기 2~3시간 전 냉장고에 넣어 두는 것이 적당하다.

그러나 여기에도 예외가 있다. 위에서 말한 것처럼 과일은 차게 해서 먹는 것이 맛있다고는 하지만, 0~10℃ 전후의 낮은 온도에서 맛이 떨어지는 과일도 있다. 바로 바나나와 같은 열대, 아열대 지방에서 수확되는 과일이다.

바나나는 냉장고에 넣어 두면 껍질에 검은 반점이 생기고, 과육이 검게 된다. 파인애플, 망고, 파파야 등 주로 아열대나 열대지방에서 수확되는 과일은 대개 이런 현상을 보인다. 생장 조건이 열대 조건에 맞추어져 있으면 단맛이나 과일의 최적 조건이 그 온도에 맞게 맞추어져 있으므로 이상적으로 차갑게 하면 오히려 역효과를 내게 되는 것이다.

이들 과일은 1시간 이상 냉장고에 넣어 두지 않아야 한다. 바나나는 1시간 이상 냉장하면 검게 변색되고 빨리 썩는다.

SINCE 1993 정·품·보·석

플러튼아메리치하이츠 입구

씨씨다이아몬드

12월 한달간 연말 특별할인

전품목 50%세일

- GIA의 보증서가 있는 트리플 엑셀런트 등급의 정품 다이아몬드
- 루비, 사파이어, 에메랄드, 제이드 등의 컬러스톤과 남양진주
- 최신 유행의 각종 패션 주얼리, 둘 반지, 팔찌 그리고 GOLD BAR
- 하이엔드 커플링 브랜드인 벤치마크(benchmark) 딜러십

South Sea Pearl 특별할인

Diamond Necklace
7~7.5mm 9~10mm
귀걸이 \$290 귀걸이 \$390
목걸이 \$250 목걸이 \$350
체인포함 체인포함

South Sea Pearl Diamond Necklace
남양진주 다이아몬드 목걸이
로즈/옐로/화이트 골드 중 선택하세요
조절가능 체인포함 from italy \$250

남양진주 다이아몬드 귀걸이
로즈/옐로/화이트 \$290



D-E-F COLOR VS Grade 3 EX(GIA) ONLINE보다 좋은 가격



최고의 다이아 최가 가격 보장 지금 상담하세요

ccdial 714.519.3989