

라이스페이퍼만두

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



오늘은 쫄깃한 만두피가 맛있게 씹히고 속재료도 마음대로 넣어서 만들 수 있는 쌀만두입니다.

월남쌈과 같은 요리에 두루 쓰이는 라이스페이퍼 아시죠? 주로 여러 가지 재료들을 넣고 찐 소스에 찍어 먹는 건강식의 메뉴를 만들 때 흔히 사용하는데요, 일반 만두피 대신에 라이스페이퍼에 속재료를 넣고 구워서 먹는 쫄깃한 군만두를 만들어 보았어요. 생으로 먹는 채소들을 넣어 찐서 먹어도 맛있지만, 구워서 쫄깃한 군만두 형태로 먹어도 맛이 있어요.

속재료도 정말 맛있고요, 만두피의 쫄득쫄득 쫄깃한 식감이 아주 일품이에요. 밀가루 만두피보다 오히려 부담이 없고 담백한 맛이랄까나 할까요?

돌돌 말아서 만두를 만드는 과정도 재밌어요.

달리 소스를 찍어 먹지 않아도 맛이 아주 좋아요.

Recipe

(16개 분량)
(밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 크래미맛살(김밥용 긴것 2줄), 사각어묵(1장), 표고버섯(2장), 양파(4분의 1개), 풋고추(1개), 라이스페이퍼(16장), 부침용 식용유(적당량) ◆ 양념 재료: 다진 마늘(0.5), 굴 소스(1), 후춧가루(약간)



1. 크래미맛살, 사각어묵, 표고버섯을 잘게 썰고, 양파도 다지고, 풋고추도 잘게 다져서 속재료를 준비한다.



2. 다진 속재료를 모두 용기에 한데 넣은 후, 양념재료인 다진 마늘, 굴 소스, 후춧가루를 넣고 골고루 조물락조물락 양념한다.



3. 찬물에 넣었다가 꺼낸 라이스페이퍼 위에 속재료를 16등분을 하여 올린다. (라이스페이퍼는 굳이 뜨거운 물에 담그지 않고 찬물에 담가도 몇초만 지나면 아물아물해져서 돌돌 말기가 수월해져요.)



4. 속을 올린 라이스페이퍼를 돌돌 말아 준비한다.



5. 달군 팬에 기름을 넉넉하게 두르고, 라이스페이퍼 만두의 간격을 어느 정도 두고 앞뒤로 노릇하게 구워주면 끝(스위트 칠리소스를 찍어서 먹어도 좋고 그냥 먹어도 맛이 좋습니다.)



대림 마루

모든 비즈니스 상업용, 일반 주택, 신축건물 등등
최고급 정품 독점 디자인 제품
최저 가격 보장과 완벽 시공



- * SPC
- * MSPC
- * MGO
- * WPC
- * Laminate
- * Hardwood

특별세일

최고급 100% 방수 SPC 시공 포함 \$3.89/sqft
(제품을 꼭 확인하세요)

모든제품은 품질보증서와 함께
Lifetime warranty를 드립니다.

무료견적 전화: **714.833.9944**

12770 Florence Ave, Santa Fe Springs, CA 90670

미국 내과·스포츠의학과 보드전문의

김진세

내과/통증전문의
스포츠의학과

스포츠 부상 전문 치료병원
근골격계 통증. 신경통증 전문의

P.R.P.(자가혈청) Stem Cell(줄기세포) 치료
USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학
미국 스포츠 의학 보드전문의



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문의
- ◆ 미국스포츠의학보드전문의
- ◆ 미국통증의학보드전문의
- ◆ 가주정부 Qualified medical evaluator

전문진료분야

- ▶ 일반 내과질환 : 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 응급치료
- ▶ 각종 스포츠 관련 부상 치료 전문
- ▶ 각종 통증치료 : 관절염, 통풍, TMJ, 목, 허리디스크, 견비통, 두통
- ▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해
- ▶ 종합 진단검사 : 초음파, 심전도, ECHO, 폐기능 검사
Treadmill, Holter
- ▶ 가주정부 Disability evaluation 지정병원
- ▶ Sports injuries, 탈골, 골절치료, Cast, Custom brace
- ▶ 수술 후 재활 치료, 중풍 물리치료

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 할인 Program 제공

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

