

연어씨겨자마요네즈스테이크 **동이맘 문성실**의 이야기가 있는 밥상



스테이크라고 하면 고기로 만든 스테이크가 제일 먼저 떠오르죠? 사실 제가 지금은 고기를 좋아하지만, 이전 5~10년 전에는 고급 레스토랑에 갈 일이 있으면 늘 고기 대신에 생선으로 만든 스테이크 메뉴를 주문해서 먹곤 했어요. 이상하게 고기가 그때는 별로더라고요. 주로 생선으로 만든 메뉴들을 보면 대구살이나 메로 등의 담백한 흰살 생선으로 만든 요리들이 나오는데요, 훈제연어를 스테이크로 만들면 아주 맛이 기가 막혀요.

오늘은 맛을 더 고급스럽게 해보려고 씨겨자를 넣어 소스를 만들었어요. 만들기는 엄청 쉬운데 맛은 끝내줍니다. 고기로 만든 스테이크가 별로다 싶으신 분들은 이렇게 훈제연어 스테이크로 특별함을 느껴보세요. 맛은, 마요네즈소스이지만 절대 느끼하지 않고 씨겨자가 들어가 톡톡 쏘는 부드러운 맛?? 연어랑 아주 잘 어울리는 소스랍니다. 기본적으로 소스를 만들어서 연어만 구우면 되니 일반 고기 스테이크보다 만들기도 훨씬 쉽고 맛을 보면 깜짝 놀라실 거예요.

고기 스테이크도 그렇지만, 굵고나서 따뜻할 때 드셔야 맛있다는 거...

Recipe

(2인분)
(밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 훈제연어 스테이크용 2덩어리 ◆ 연어 밑간: 올리브유(2), 허브맛 소금(적당량, 또는 소금 후춧가루) ◆ 씨겨자마요네즈소스 재료: 다진 양파(2), 설탕(0.7), 씨겨자(1), 마요네즈(3), 크림치즈(1), 레몬즙(2), 후춧가루(약간)



1. 훈제연어 2덩어리에 연어 밑간 재료인 올리브유, 허브맛소금(또는 소금 후춧가루)을 솔솔 뿌려준다.



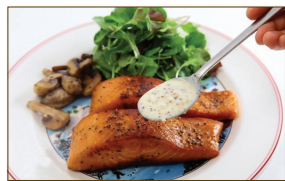
2. 씨겨자마요네즈소스 재료인 다진 양파, 설탕, 씨겨자, 마요네즈, 크림치즈, 레몬즙, 후춧가루를 넣고 고루 잘 섞어 연어스테이크에 곁들일 소스를 만든다.



3. 달군 팬에 올리브유를 살짝만 두르고, 밑간을 한 연어를 넣고 고루로 사방으로 잘 익도록 뒤집어 가면서 굽는다.



4. 취향에 따라 양송이버섯이나 아스파라거스 등 곁들일 재료들을 함께 구워준다.



5. 완성그릇에 연어스테이크를 담고, 먹기 직전에 씨겨자마요네즈소스를 끼얹어 내면 끝(소스는 듬뿍 올려서 드셔야 맛있어요.)



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



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고
사랑을 실천하는 요양병원



가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전후관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 미용과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 퇴원 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학자, 정신과 서비스 제공
- 오피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 호흡 치료
- 기관절 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료

재활 치료 서비스

- 물리 치료
- 작업 치료
- 언어와 연하 치료



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue Garden Grove, CA 92840

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능