

땅콩호박맛탕

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



단호박으로는 뭐니뭐니해도 맛탕을 만들어 먹는 것이 제일 맛있는 것 같아요. 밥을 먹고나서도 맛탕 들어갈 배가 있다는 것도 신기하고.

만들어놓고 보면 윤기 짙은 것이 눈으로 보기에 맛있게 보인답니다. 기분 우중충할 때 달달한 맛탕 몇 조각 먹으면 기분이 확 살아나요.

단호박 자체가 촉촉하면서도 단맛을 내고 많이 먹어도 목이 메이지 않아서 좋아요.

땅콩단호박은 맛탕 외에도 카레나 짜장에 넣어서 먹어도 좋고, 스프나 죽으로 끓여서 먹어도 좋아요. 샐러드를 만들어 먹어도 좋고요.

*-Recipe-*

◎ 재료 준비 ◎  
2~3 인분  
(밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 땅콩호박 (300g), 튀김기름(1컵), 견과류(1줌)

◆ 맛탕시럽 재료: 흑설탕(2), 올리고당(3), 식용유(1), 소금(약간)



1 땅콩단호박은 필러를 이용하여 껍질을 벗긴다.



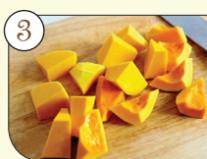
4 달군 튀김팬에 튀김기름을 넣어 달군 후, 땅콩단호박을 넣고 중간중간 뒤적여 가면서 노릇하게 튀긴다.



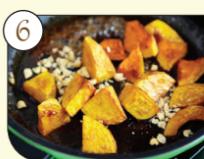
2 껍질 벗긴 땅콩단호박은 반으로 갈라 씨를 제거한다.



5 맛탕시럽재료를 모두 넣고 시럽이 전체적으로 잘 섞이도록 저지 말고 그냥 팬을 돌려 가면서 바글바글 끓인다.



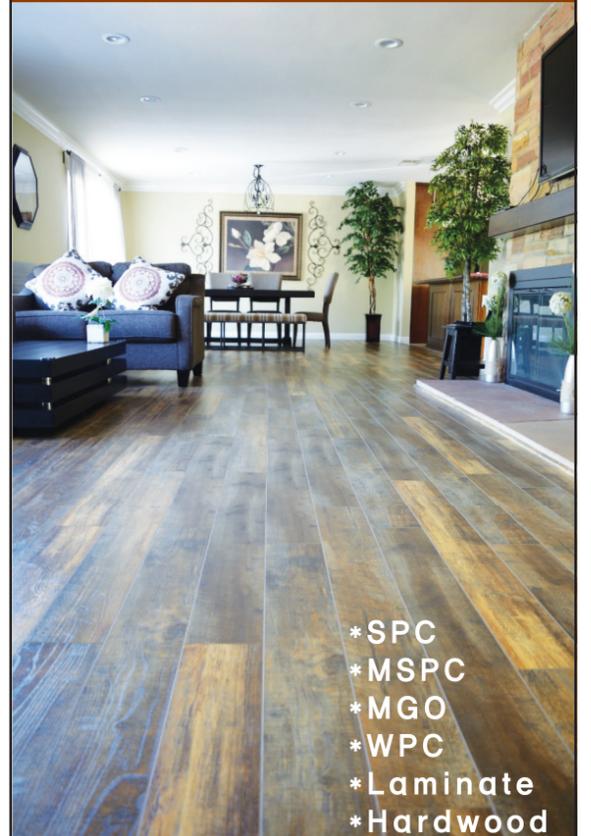
3 씨를 제거한 땅콩단호박을 한입에 먹을 수 있는 크기로 잘라준다.



6 시럽이 모두 녹으면 튀긴 땅콩단호박을 넣고, 땅콩 부순 것도 한 줌 넣고서 골고루 버무려주면 끝.

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

www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터  
Tennis Elbow 시술센터

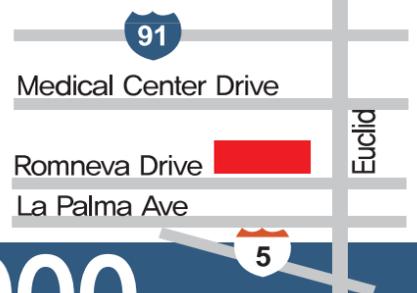


- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술

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

미국보드 전문의와 최신 의료장비와  
진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조



UNICARE  
SURGERY CENTER

714-332-5000

1741 W. Romneva Dr. #B, Anaheim, CA 92801