

두부카레부침

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



두부카레부침은 두부에 카레가루와 전분을 묻힌 후 달걀물을 묻혀서 팬에 굽는 반찬이에요. 우리 식구들은 워낙 두부도 좋아하고 카레도 좋아하는지라 두부카레부침을 밥반찬으로도, 심심하게 부쳐서 밥 대신 간식이나 또 다른 식사 대용으로 즐겨 먹는 메뉴랍니다. 은은한듯 강렬한 카레향을 좋아하는 분들에게는 환상적인 요리가 될 것이에요. 두부도 더 향긋하고 맛있어집니다. 카레의 노란 색깔이 식욕을 더욱 자극하고 두부부침 자체의 모양새도 더욱 예뻐져서 더 맛있게 느껴지는 것 같아요. 노란색만 있는 것보다 초록색이 군데군데 보이면 더 먹음직할 것 같아서 파슬리가루도 넣었는데 역시나 두부부침의 자태가 더욱 예쁘게 보이는 역할을 톡톡히 하네요. 반찬도 되고, 간식도 되는 두부카레부침, 맛있게 부쳐주세요!

Recipe
(2인분)
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 두부(부침용 1모-300g), 식용유(2)
- ◆ 부침옷 재료: 부침가루(2), 카레가루(2), 달걀(2개), 소금(약간), 파슬리가루(0.3)



1. 두부는 길이대로 1.2cm간격으로 썰고, 키친타월에 올려 물기를 어느 정도 건어낸다.



2. 오목하고 넓은 그릇에 부침가루, 카레가루를 한데 섞는다.



3. 물기를 어느 정도 뺀 두부에 한데 섞은 부침가루, 카레가루를 앞뒤로 골고루 입힌다.



4. 달걀, 소금, 파슬리가루를 한데 넣고 골고루 잘 섞는다.



5. 가루옷을 묻힌 두부를 달걀물에 푹뎅 넣고 달걀이 고루 묻도록 손을 이용해서 묻힌다



6. 달군 팬에 식용유를 두르고 달걀옷을 입힌 두부를 넣고 앞뒤로 노릇하게 부쳐주면 끝.

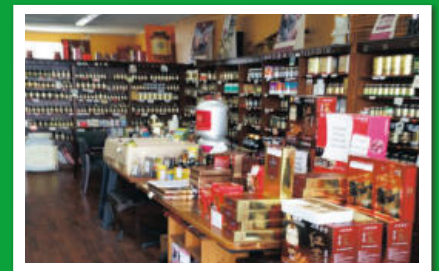
가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

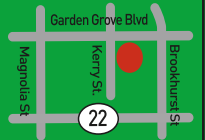
- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마취, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블랙커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마가, 트리블러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714)534-4938
9972 Garden Grove Blvd #G
Garden Grove, CA 92844



Licensed · Bonded · Insured

ONE STOP SERVICE
HOME REMODELING

Paint, Kitchen & Bath 리모델링 전문업체



페인트
부엌
화장실
마루
타일
케비넷
전기
플러밍

714.420.5989 / 714.404.2766

One Stop Service.brucelee@gmail.com