

김치두부동그랑뎡

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



잘 익은 김치와 자주 상에 오르는 두부가 함께 만나 만들어진 요리에요. 간식도 되면서 반찬도 되는 그런 요리랍니다. 사실 이 요리는 두부 김치나 두부 까나페를 만들려고 두부를 예쁘게 썰고 있는데, 그만 잘못해서 두부를 떨어뜨리는 바람에 급변경한 요리가 바로 김치두부동그랑뎡 이랍니다. 갑자기 으깨진 두부를 보니깐, 생각이 내려군요.

김치를 먹지 않는 아이들도 김치와 두부로 동그랑뎡을 만들어 주면 참 잘 먹어요. 김치의 강한 맛을 두부가 덮어 준다고 할까요?

동그랑뎡 안에 돼지고기나 쇠고기 등을 갈아 넣고 부쳐도 맛있겠지요? 부쳐 놓고 나중에 먹어도 맛이 있어서 오고 가면서 자꾸만 먹게 되더라고요. 늘 냉장고에 있는 식재료들인 김치와 두부를 이용한 또 하나의 반찬 아이템을 찾는 분들이라면 꼭 한 번 시도해보세요.

Recipe

(밥숟가락 계량)

◆ 김치 썬 것(1컵), 두부(1/2모-200g), 부침가루(3), 달걀(1개), 송송 썬 대파(3), 식용유(적당량)



1. 두부 1/2모(200g)는 손으로 대충 으갠다.



2. 송송 작은 사이즈로 자른 김치와 부침가루와 달걀, 그리고 송송 썬 대파를 모두 한데 넣고 골고루 섞는다(부침가루가 어느 정도 간이 되어 있고, 김치 자체도 짭짤하니 따로 간을 하지 않아도 됩니다. 부침가루 대신 밀가루를 넣고 약간의 소금 간을 하거나, 김치국물을 넣어 주셔도 좋아요).



3. 반죽을 섞는 동안 중간 불로 은근하게 프라이팬을 달궈 주세요. 부침개나 동그랑뎡 등, 팬을 사용할 때는 미리 팬이 충분히 달궈져야 나중에 기름도 덜 먹고, 팬에 달라붙지 않아 잘 부쳐지거든요. 팬이 달궈지고 나서 기름을 넣고, 기름을 넣고 나서도 기름 자체가 어느 정도 달궈질 수 있게 열을 가해 주는 것이 좋아요.



4. 팬이 잘 달궈졌으면 손가락을 이용해 한 수저씩 팬에 동글 납적하게 퍼서 넣는다.



5. 한쪽 면이 완전히 노릇하게 구워지면, 다른 면도 노릇노릇하게 부쳐 주면 끝.



음식의 맛을 바꿔주는 요리상식

□ 고기 재우기



우유에 함유된 단백질은 대부분이 카제인으로 작은 알갱이가 모여서 생긴 것이다. 따라서 약간 씩 빈틈이 있다. 우유는 빈틈이 많은 알갱이들로 구성되어 있어 다른 분자를 잘 끌어모으는데 이때 비린내 분자도 함께 흡수하기 때문에 고기를 우유에 재워 밑손질하면 좋다.

□ 소면 삶기



소면을 삶는 중간에 물을 한 번 넣어 주면 소면을 더 쫄깃하게 삶 수 있다. 뜨거운 물에 넣은 면은 내부가 익지 전에 외부가 너무 익어버리므로 물을 중간에 한 번 더 넣어 물의 온도를 낮춰주는 것이다. 다 삶은 후 찬물에 넣고 녹말기를 최대한 제거하면 더욱 맛이 좋아진다.

□ 버터 오래 보관하기



버터는 대체로 한 달 이내에 먹는 것이 권오된다. 오래 두고 먹기 위해서는 먹을 만큼 잘라서 냉동실에 보관하여 산소와의 접촉을 피해 산화를 막아주어야 한다. 먹을 때마다 실온에서 꺼내서 사용하면 1년은 무리 없이 먹을 수 있다.



주택, 상가, 사업체 투자매물  
무엇이든 맡겨 주십시오  
아이비가 하면 틀림없습니다!



플러튼 단층집 114만불



라하브라 단층집 78만 9천불



플러튼 싱글홈 방3 화2 63만불



플러튼 단층집 방4 화2 대지 6,500sqft 57만 5천불



Leah Ivy Chang

Realtor

DRE Lic: 02086695

Member of NAR, CAR, PWR

LeahchangRealty@gmail.com

714.904.1202

6561 Beach Blvd  
Buena Park, CA 90621

949.501.8555

8 Corporate Park #220  
Irvine, CA 92606

