

단호박도넛

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



밥을 먹고 나서도 단 것이 당길 때가 가끔 있어요. 그때 계피, 설탕 가득 묻힌 도넛을 하나 먹어주면 좋겠다 싶은 상태. 제가 지난 주 어느날 그랬답니다. 그래서 단호박 도넛을 만들어 보았어요. 요즘 작은 사이즈의 밤호박을 써서도 먹고, 맛탕으로 엄청 많이 먹고 있는데요, 달달한 설탕 묻힌 도넛으로 먹으면 좋겠다 싶어서 만들어 보았어요. 역시나 밥을 먹고 나서도 입에서 살살 녹는 맛이 드립해서 내린 커피와 먹으니..... 우왕~! 그 맛이 죽음입니다.

혹시 생도너츠 맛을 아시나요? 기름을 살짝 머금고 속에 팔랑금이 들어있고, 설탕 가득 묻힌 그 도넛 말이에요. 그런 도넛 느낌도 나면서 또 단호박의 예쁜 색깔과 맛이 기분까지 좋게 만드는 간식이예요. 만드는 과정도 즐겁고..... 먹는 즐거움은 더 크답니다. 쉽고 맛있다! 참 쉽게 만드는 노란 색깔이 예쁜 단호박도넛! 맛있게 만들어 드세요.

Recipe

(4~5인분)
(저울 및 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 핫케이크가루(200g), 단호박찐 것(180g), 식용유(2컵)
- ◆ 문힘설탕재료: 설탕(4), 시나몬가루(0.5), 소금(약간)



1. 작은 사이즈의 밤호박을 써서 완전하게 익힌다.



2. 핫케이크가루(200g)를 담은 볼에 찐 단호박(180g)을 손으로 으개 넣는다.



3. 핫케이크가루와 단호박 찐 것이 잘 섞이도록 반죽한다(단호박에 따라서 수분의 양이 다르므로 처음부터 많이 넣지 말고 반죽이 되다 싶을 정도로 조절해서 넣어 줍니다).



4. 약 15그램 정도씩 분할을 하여 한 입 크기로 동그랗고 단단하게 반죽한다



5. 설탕재료인 설탕(4), 시나몬가루(0.5), 소금(약간)을 한데 미리 섞어서 도넛에 묻혀줄 설탕을 만든다.



6. 중불로 은근히 달군 튀김 기름(2컵)을 약불로 줄이고, 단호박도넛을 넣고, 타지 않게 젓가락으로 전체적으로 굴러가면서 튀긴다(도넛이 단단하지 않으면 튀기는 과정에 풀어지기 쉬워요).



7. 튀긴 단호박도넛은 잠시 키친타월에 올려 기름을 빼고, 미리 만들어 놓은 시나몬설탕에 풍덩 넣고 골고루 문혀주면 끝.



구이마을

TO GO 환영



대창구이 / 곱창구이 / 막창구이 / 찞꼬미찜 / 소불고기
돼지불고기 / 이면수 구이 / 고등어 구이 / 조기구이

☎ 714.484.9292
8535 Knott Ave.,
Buena Park, CA 90620



요리 상식

음식의 맛을 바꿔주는 요리상식

고기 재우기

우유에 함유된 단백질은 대부분이 카제인으로 작은 알갱이가 모여서 생긴 것이다.



따라서 약간씩 빈틈이 있다. 우유는 빈틈이 많은 알갱이들로 구성되어 있어 다른 분자를 잘 끌어모으는데 이때 비린내 분자도 함께 흡수하기 때문에 고기를 우유에 재워 밀손질하면 좋다.

내과 · 노인과 전문병원

이공학 내과

이민국(USCIS) 신체검사 지정병원

건강 검진 스페셜

\$149

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)

2. 종합혈액검사:

혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사
종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사
혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사
적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 지방간검사
당화혈색소(HbA1c)

3. 정밀소변검사:

Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, Protein
Ketones, Blood, Urobilinogen, Bilirubin, Nitrite, WBC
RBC, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

진료시간 : 월화목금 - 8:30am ~ 5:30pm
토 - 8:30am ~ 12:30pm

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

Tel: 714.879.8700

400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832



John K. Lee, M.D.

미국 내과 보드 전문의
미국 노인과 보드 전문의
Diplomate, American Board of Internal Medicine
CAQ in Geriatric Medicine
Member, American College of Physicians
Member, American Geriatrics Society
Member, American Medical Association

