

할라피노바지락파스타

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



어쩌다 이탈리아 식당에서 외식을 하면, 입맛에 주로 맞는 토마토소스나 크림소스의 파스타를 주로 먹곤 했는데요, 어느 날 할라피노가 들어간 파스타를 맛보니 그 맛이 매력적이게 끌리더라고요.

이제는 토마토소스나 크림소스 스파게티보다 이런류의 파스타가 더 담백하니 좋습니다.

담백한 듯하지만, 할라피노의 은근히 끌리는 맛과 매운 건고추의 칼칼함까지 더해지고, 늘 그렇지만 마늘의 매력까지 합체한 맛!

혼자 있는 날에는 할라피노파스타 어떠세요?

Recipe

1-2 인분
(저울 및 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 파스타(1인분-100g), 할라피노(1줌-100g), 바지락(1봉지), 양파(6분의 1개), 올리브오일(3), 다진 마늘(1), 건 고추(2분의 1개분), 화이트와인이나 맛술(2) 스파게티 삶은 물이나 닭 육수(2분의 1컵), 소금, 후춧가루(적당량)



1. 바지락은 몇 번 헹구고, 물에 담가 준비해 둔다.



2. 스파게티면은 끓는 물에 굵은 소금을 조금 넣고 8-10분 간 취향껏 삶아 체에 받혀 식혀 준비한다. (올리브오일에 둘러두면 불지 않고 좋아요.)



3. 마늘은 편으로 썰거나 굵직하게 다져 준비하고, 건고추도 잘게 다져서 준비해 주고 할라피노와 양파도 큼직하게 다져 준비한다.



4. 약하게 달군 팬에 올리브오일을 두르고 다진마늘을 넣고 타지 않게 볶다가 건고추, 양파, 할라피노를 넣고 볶는다.



5. 이어서 바지락을 넣고서 볶다가 화이트와인이나 맛술을 넣고 스파게티 삶은 국물이나 닭육수를 넣고 끓여준다.



6. 삶은 스파게티면을 넣고 면을 재료들과 함께 어우러지게 버무리고 마지막으로 맛을 보아 소금, 후춧가루로 간하면 끝

메디케어 처방약보험

- ★ 올해 65세가 되시는 분 (메디케어 수혜자)
- ★ Medicare 우대플랜 - Part C (A+B+D)
- ★ Extra Help (처방약 보조)가 필요하신 분
- ★ Medicare와 Medicaid (메디칼)을 같이 갖고 계신 분
- ★ 현재 플랜을 바꾸고 싶으신 분
- ★ 타주 혹은 다른 카운티에서 이사 오신 분
- ★ Supplement Plan (PPO)
- ★ 의사나 병원 선택의 자유



*29년의 오랜 경험으로 어르신들께 필요하신 혜택을 최선을 다해 찾아드리고 도와드리겠습니다.

*메디케어 에이전트와 상담하세요

Sally Kim Licensed Insurance Agent
(714)714-6393 License No. 0B07129 Skim8588@yahoo.com

용접 및 하우스 리모델링
모든 것 해결해 드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳 수리 전문
하우스 리모델링·화장실 리모델링·플러밍
페인트·타일·에어컨·LED Light·버티컬
Metal Door·콘크리트·방범창살·핸드레일

SK 핸디맨 펜스/플러밍/리모델링

909.969.3669



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 환자께 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
- 심리학과, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 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

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

12232 Chapman Avenue Garden Grove, CA 92840

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능