

라이스페이퍼만두

동이밥 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



오늘은 쫄깃한 만두피가 맛있게 씹히고 속재료도 마음대로 넣어서 만들 수 있는 쌀만두입니다.

월남쌈과 같은 요리에 두루 쓰이는 라이스페이퍼 아시죠? 주로 여러 가지 재료들을 넣고 찐 소스에 찍어 먹는 건강식의 메뉴를 만들 때 흔히 사용하는데요, 일반 만두피 대신에 라이스페이퍼에 속재료를 넣고 구워서 먹는 쫄깃한 군만두를 만들어 보았어요. 생으로 먹는 채소들을 넣어 찐서 먹어도 맛있지만, 구워서 쫄깃한 군만두 형태로 먹어도 맛이 있어요.

속재료도 정말 맛있고요, 만두피의 쫄쫄쫄 쫄깃한 식감이 아주 일품이에요. 밀가루 만두피보다 오히려 부담이 없고 담백한 맛이라고나 할까요?

뽕뽕 달아서 만두를 만드는 과정도 재밌어요.

달리 소스를 찍어 먹지 않아도 맛이 아주 좋아요.

Recipe

(30개 분량)
삼 손가락 개량

◆ 주재료: 크레이맛살(김밥용 간것 2줄), 사각어묵(1장), 표고버섯(2장), 양파(4분의 1개), 풋고추(1개), 라이스페이퍼(16장), 부침용 식용유(적당량) ◆ 양념 재료: 다진 마늘(0.5), 굴 소스(1), 후춧가루(약간)



1. 크레이맛살, 사각어묵, 표고버섯을 잘게 썰고, 양파도 다지고, 풋고추도 잘게 다져서 속재료를 준비한다.



2. 다진 속재료들을 모두 용기에 한데 넣은 후, 양념재료인 다진 마늘, 굴소스, 후춧가루를 넣고 골고루 조물려 조물려 섞어준다.



3. 팬물에 넣었다가 꺼낸 라이스페이퍼 위에 속재료를 16등분을 하여 올린다. (라이스페이퍼는 끈이 뜨거운 물에 담그지 않고 찬물에 담가도 열초만 지나면 아물아물해져서 들을 달기가 수월해져요.)



4. 속을 올린 라이스페이퍼를 들들 말아 준비한다.



5. 달군 팬에 기름을 넉넉하게 두르고, 라이스페이퍼 만두의 간격을 어느 정도 두고 앞뒤로 노릇하게 구워주면 골스윗 쫄리소스를 찍어서 먹어도 좋고 그냥 먹어도 맛이 좋습니다.



구이마을
숯불구이



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

☎ 714.484.9292

8535 Knott Ave, Buena Park, CA 90620



주방 상식

좋은 샐러리는



고대 이집트에서 약용으로 사용했다는 샐러리는 즐기와 맛이 함있게 되어 있는 것이 좋다. 즐기가 흐느적거리는 것은 화학비료를 많이 섭취하면서 자랐다는 증거다.

샐러리는 잎보다 즐기를 많이 사용하는데 어기에서 나오는 독특한 향이 별미다.

흐르는 물에 깨끗이 씻어 생식하기도 하지만 잘게 잘라서 카레나 수프 등의 향료로 사용하기도 한다.

쓰고 남은 잎과 즐기는 따로 찐서 보관해야 한다. 즐기는 종이행주로 찐서 앞은 비닐봉지에 넣어 공기를 뺀 다음 냉장고에 넣어 보관한다.

COVID-19 PCR 음성 확인서

\$60

(건강보험/메디케어/메디칼 소지자)
*무보험자 \$160

48시간 이내 검사 결과서 발급!

그리운 고국에 가시려면 항공기 탑승 48시간 이내에 검사 및 발급된 PCR 음성확인서가 필요합니다. 저렴한 비용으로 검사후 48시간 이내에 발급해 드립니다.

코로나-19 무/료/검사

아직도 델타, 오미크론등 변이 바이러스가 출현하는 등 여전히 코로나 바이러스의 위험이 계속되고 있습니다. 정기적으로 감염 여부를 확인하는 것이 중요합니다. CLIA인증 High Complexity Lab을 통해 무료로 코로나 19 감염 여부를 검사해 드립니다.

교회, 직장, 학교등 20명 이상 단체의 경우 출장 검사해 드립니다.

Light Chain Bio, Inc.

캐롤 박 (213) 999-1633

6281 Beach Blvd., #19, Buena Park, CA 90621

