

감자구이치트그라탕

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



감자를 구워서 그라탕을 만들어 보았어요. 보통 감자그라탕은 감자를 찌서 으갠 것으로 만드는데요, 감자 자체를 껍질째 구워서 조리해서 먹으면 그맛이 아주 좋더라고요. 그래서 그라탕에도 적용을 해보니 역시나 더 고급지고 맛도 훨씬 풍부해 지더군요.

감자를 먼저 버터에 구워 풍미를 주고, 위에 새우와 대파 미리 볶은 것을 토핑하니 그맛이 완전 대박!! 비주얼도 딱 고급진 레스토랑에서 먹을법한 그런 비주얼이랍니다.

구운 감자와 토핑과 치즈를 같이 섞어서 먹으면 아주 맛있어요. 조금 더 부드럽게 드시고 싶다면 토마토소스와 생크림을 함께 섞은 로제소스를 사용해서도 좋다는 거!

또 저는 모짜렐라치즈만 사용했는데요, 다른 종류의 치즈를 함께 사용해서도 좋습니다.

너무 짜지지 않게 주의해서 만드세요.

Recipe

(2-3인분)
(중이집과 밥순이가학 계함)

◆ 주재료: 감자(중 2개-300g), 새우살(중간 사이즈 15마리), 양파(4분의 1개-50g), 대파(2분의 1대), 버터(2), 허브맛소금(적당량), 토마토소스(1컵), 모짜렐라치즈(1컵)



1. 감자는 껍질을 그대로 두고 깨끗하게 씻어 0.5cm 두께로 동그란 모양을 잘라 썬다.



2. 달군 팬에 버터를 두르고 썬 감자를 앞뒤로 노릇하게 구운 후, 다 익으면 허브맛소금을 적당량 뿌려 살짝 간을 해 따로 둔다.



3. 새우살은 씻어 먹기 좋게 2-3등분 하고, 양파는 잘게 다지고, 대파는 송송 썰어 준비한다.



4. 다시 달군 팬에 버터를 살짝 두르고, 새우살과 양파, 대파를 넣고 달달 볶다가 허브맛소금으로 살짝 간을 해서 토핑을 만든다.



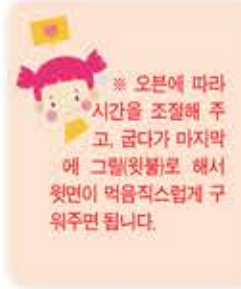
5. 오븐용기에 토마토소스를 적당히 퍼서 바르고 구운 감자를 펼쳐 놓은 후 다시 토마토소스를 퍼서 바르고, 또 구운 감자를 펼쳐 놓기를 반복한다.



6. 오븐 용기에 딱 맞게 구운 감자와 토마토소스를 쪼개어 올려주고, 마지막으로 모짜렐라치즈와 준비한 토핑을 올린다.



7. 180도로 예열한 오븐에 넣고 10-20분간 구워주면 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, 마카, 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



은혜종합병원
GRACE FAMILY MEDICAL CLINIC

15년 이상의 풍부한 임상경험 가정 주치의
최고의 실력과 친절한 서비스로 정성껏
도와드리는 은혜종합병원입니다!

Annual Check-up Procedure
(정기종합건강검진)

- Blood Test (각종 혈액검사)
- Cancer blood tests (암예방 검사)
- Urine Test (소변검사)
- EKG (심전도)
- Ultrasound (각종 초음파검사)
- Abdominal, Pelvic, Thyroid, Echocardiogram, Liver, Kidney, Aorta, Carotid, Prostate, Uterus (복부, 골반, 갑상선, 심장초음파, 간, 신장, 혈관, 전립선, 자궁)

진료과목

- 내과, 가정의학과
- 종합검진, 각종 성인병 및 암검사
- 만성질환치료, 통증치료
- 각종 혈액검사, 심장검사
- 소변검사, 간염검사, 초음파 (부위별) 검사
- 각종 예방 접종, 독감 접종



- ▶ 시니어 메디케어/메디칼
- ▶ 각종 HMO 보험 (Center, SMG, KAMG)
- ▶ 각종 PPO 보험 (Aetna, Cigna, United Healthcare, Blue of California)

오직 사랑과
섬김으로
최선을
다합니다.



전문의 잔 음 John Ehum, M.D.
Family Medicine 가정주치의
• University of California, San Diego 샌디에고 주립대학 졸업
• Loma Linda University School of Medicine 로마린다 의과대학 졸업
• University of California Irvine Residency, Family Medicine 얼바인 주립대 레지던트 수료
• American Board of Family Medicine 미국 가정의학 전문의

Tel. (562) 865-3738

18331 Gridley Rd. #A, Cerritos, CA 90703

Email: GraceClinic153@gmail.com

Fax: 562.865.7078

진료시간 월~금요일: 8:30am - 5pm

