

할라피뇨바지락파스타

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



어쩌다 파스타를 먹을 때면 토마토소스나 크림소스의 파스타를 주로 먹곤 했는데요. 어느 날 할라피뇨가 들어간 파스타를 먹었더니 그 맛이 매력적이게 끌리더라고요. 이제는 토마토소스나 크림소스 스파게티보다 이런 파스타가 더 담백하니 좋습니다.

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

혼자 있는 날에는 할라피뇨파스타 어떠세요?

Recipe

1~2 인분
(저울 및 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 파스타(1인분-100g), 할라피뇨(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 헹구시고, 물에 담가 준비해 둔다.



2. 스파게티면은 끓는 물에 굵은 소금을 조금 넣고 8~10분간 휘황껏 삶아 채에 받혀 식혀 준비한다. (올리브오일에 물러두면 불지 않고 좋아요.)



3. 마늘은 편으로 썰거나 굵직하게 다져 준비하고, 건고추도 잘게 다져서 준비해두고 할라피뇨와 양파도 큼직하게 다져 준비한다.



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

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



일정한의원

3대를 넘어가는 한의학의

최고의 한약은 언제나

일정한의원

名家



✓ 어지러움(이석증 등), 두통, 차멀미, 위경련, 소화불량, 역류성 식도염, 잦은 구토, 과민성 대장증후군

✓ 턱관절동통, 치통(치수염/치은염 등), 화병 (불안신경증, 우울증, 불면증), 담결림, 기침, 천식, 피부소양증, 치질/치루

✓ 여성질환(방광염, 질염, 음부소양증), 난임, 갱년기증후군, 안면홍조, 출산 후 조리 등



송선호 원장(미주분원)

- 엠허스트 대학 졸업
- South Baylo U. 박사
- 보드멤버, Cannakorp, Wisp 허브팻 개발
- Co-Founder, Modern Herbs
- 틱톡인기제품 일루나(iluna)/퓨(Phew)개발

714.771.3127

1327 E. Katella Ave, Orange, CA 92867

신속하고 친절함 상담

TALK 일정한의원

www.OrangeCloverCenter.com

