

치트달걀오믈렛

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



제대로 된 오믈렛 모양내기에는 여러차례 연습하고 노력한 사람들에게는 쉽지만, 그렇지 않은 사람들에게는 그리 쉽지 않아요. 그럴 때는 스트레스 받지 말고 지금 소개하는 것처럼 만들어 보세요.
 속에 넣을 재료들은 치즈를 비롯해서 조금 신경써서 만들어 주고, 달걀 불임 속에 넣어 그냥 반으로 포개주기만 하면 끝!!
 또 오믈렛에 스위트칠리소스를 곁들이면 그 맛이 아주 잘 어울린답니다. 거기에 밥을 적당히 곁들이면 한끼 식사로도 아주 훌륭하지요. 저는 먹음직해 보이라고 스위트칠리소스 뿌린 것 위에 파슬리가루 솔솔 뿌렸어요.
 적당히 부드럽게 털 익은 달걀속과 치즈가 살짝 녹아서 부드럽게 어우러지는 맛이 환상!!
 소스의 달콤한 맛까지 더해져서 어느새 달걀 오믈렛 하나로 풍성해지고 기분 좋아지고 아주 근사하고 폼 나는 식탁이 완성된답니다.

Recipe

1-2인분
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 달걀(3개), 소금(적당량), 식용유(1), 스위트칠리소스(적당량), 베이비 채소(적당량) ◆ 채소 볶음 재료: 다진 채소(1컵), 마요네즈(1), 토마토소스(2), 모짜렐라 치즈(3분의 1컵), 소금, 후춧가루(적당량)



1. 집에 있는 자투리 채소들을 다져서 1컵 정도 준비한다. (채소와 함께 햄이나 베이컨을 다져서 넣어도 좋습니다.)



2. 달군 팬에 기름을 살짝 두르고, 다진 채소를 달달 볶다가 마요네즈, 토마토소스를 넣고 볶고, 마지막에 모짜렐라 치즈, 후춧가루를 넣고 치즈가 살짝 녹을 때까지 볶아 잠시 식혀준다.



3. 달걀은 소금을 넣고 잘 풀어준다. (이때 조금은 부드럽게 익고 싶으면 우유(2-3)를 함께 넣어 주어도 좋아요.)



4. 달군 팬에 식용유가 충분히 달구어지면 달걀 푼 것을 모두 넣어 전체적으로 펼쳐고, 달걀 뒷면이 반쯤 익으면 미리 볶아놓은 채소치즈 볶음을 한쪽으로 길게 올린다.



5. 달걀이 완전히 익기 전에 반으로 포개 주면 달걀 오믈렛은 완성!!



6. 완성 그릇에 달걀오믈렛을 담고, 그 위에 스위트칠리소스를 뿌려주면 끝.

따뜻한 마음과 손으로 모시는
남가주 한인
장 의사 이호섭

LA/OC/San Bernardino/Riverside
지역에 관계없이 상담, 장례 인도해드립니다.



이호섭 장 의사
FDR 4701
시신 방부사
EMB 9702
장례보험
4287740

장례는 신속히 경비는 저렴하게
예식은 아름답게 최고급 식당에서
책임지고 모십니다.
비교 확인 하십시오.

매장, 화장, 장례보험
풀러튼 소재 스킷 맥콜리 패밀리
장 의사(FD 1593)와 함께 일합니다.

개인 상담, 단체모임(교회)에서
무료 세미나 해드립니다.

경력: 10년 이상의 장 의사,
시신방부사, 로즈힐 묘지 근무.

C. 714.951.2520
O. 714.870.6303

501 W Commonwealth Ave, Fullerton, CA 92832



TANG
순대국 돼지국밥 전문점

부에나팍
2호점
술 판매합니다.



돼지국밥

갈비탕

육개장



족발

보쌈

감자탕

설렁탕 / 도가니탕 / 감자탕 / 선지해장국 / 뚝배기 불고기 / 감자탕 전골 / 순대접시 / 순대전골 / 냉면



Buy 1 Get 1
Free

(Beer Only)
*9월 30일까지

풀러튼 본점 Open: 10am~10pm

부에나팍 2호점 Open: 10am~9pm

라스베이거스 3호점 Open: 8am~2am

714.680.9550

714.266.0309

702.462.2236

1937 W. Malvern Ave, Fullerton, CA 92833

7231 Orangethorpe Ave, Buena Park, CA 90621

5645 Spring mountain Road Las Vegas, NV 89146