

나들이 분위기를 더 UP 시켜주는 레시피

## 4. 토스카겐

### 오늘의 레시피

#### 재료

호밀빵(5쪽), 알새우(2컵), 삶은 달걀(4알), 마요네즈(120ml),  
홀그레인 머스터드(약간), 세이지(약간), 마조람(약간), 셀러리(1개),  
양상추(한통), 레몬(1개), 월계수 잎(3장), 통후추(약간), 소금(약간)

#### 소요시간 : 15분

★ 재료는 개인의 취향에 따라 조절하세요^^



#### 재료 손질

1. 셀러리는 껍질의 섬유질 부분을 벗긴다
  2. 섬유질을 제거한 셀러리를 안에서 바깥쪽으로 길쭉하게 썬 뒤  
먹기 좋게 잘게 썰어 놓는다
- ★ 썰어놓은 셀러리에 미리 소금을 뿌려 간을 맞춰주면 좋아요

#### 조리하기

1. 딱딱한 곡물빵 또는 호밀빵을 먹기 좋게 자르고 수분을 날려준다.
  2. 소금을 약간 넣은 물에 레몬을 썰어 넣고 월계수 잎, 통후추를 넣고 끓인다.
- ★ 레몬 또는 허브를 넣으면 비린 맛을 잡을 수 있어요

나들이 분위기를 더 UP 시켜주는 레시피

## 4. 토스카겐

3. 삶은 달걀의 노른자만 따로 고운체에 내려준다  
★ 노른자를 고운체에 내리면 퍽퍽함이 없어져요
4. 삶은 달걀의 흰자는 칼로 듬성듬성 으깨준다
5. 레몬, 월계수 잎을 넣은 물이 끓으면 알새우를 살짝 데치듯 익혀준다  
★ 특별하게 하고 싶다면 새우 대신 랍스터 또는 꽃게를 사용해도 좋아요
6. 살짝 데친 새우는 건져서 찬물 또는 얼음물에 충분히 헹궈 물기를 빼 놓는다.  
★ 새우를 삶은 물은 식혀서 보관하다가 생선이나 해산물을 데칠 때 다시 활용할 수 있어요
7. 세이지는 곱게 다져서 흰자에 넣어준다.
8. 마조람을 곱게 다져서 흰자에 넣어준 뒤 잘 섞어준다.  
★ 이때, 어린 마조람은 잎사귀만 따서 쓰고 큰 마조람은 잘게 다져서 사용해요  
혹시 마조람이 없다면 타임이나 갯잎을 넣어도 돼요
9. 노른자 쪽에 마요네즈 120ml를 넣고 섞어준 뒤 소금 간을 살짝 한다  
★ 칼로리가 걱정된다면 마요네즈 대신 아보카도를 곱게 갈아서 올리브유와 조금 섞어 사용해도 좋아요



## 4. 토스카넨



10. 씨겨자(홀그레인 머스타드)는 흰자 쪽에 넣어준다
11. 다듬어 놓은 셀러리를 노른자 쪽에 넣고 섞어준다  
★ 간을 봤을 때 셀러리는 아삭한 식감이 살아 있어야 해요
12. 흰자와 노른자를 섞어준다.  
★ 매운맛을 좋아한다면 고추를 다져서 넣어도 돼요
13. 식혀서 물을 뺀 알새우를 넣고 섞는다
14. 빵 위에 달걀과 섞어놓은 알새우를 올린다  
★ 빵에 버터를 바르고 양상추 등을 올리면 빵이 눅눅해지지 않아요
15. 그 위에 적당한 크기의 양상추를 올린 뒤 섞어놓은 알새우를 적당량 올리면 완성된다  
★ 양상추는 심을 바닥으로 해서 세게 꺾 내리쳤을 때 심이 썩 빠지는 게 싱싱하고 맛있어요