

1. 에그 스킨렛

오늘의 레시피



재료(2인분 기준) :

올리브 오일 (약간), 달걀 (3알), 양송이버섯 (12개),
마늘 (3개), 샬롯 (1/2개), 시금치 (100g), 빨간 파프리카(1/3개),
노란 파프리카 (1/3개), 버터 (약간), 물 (약간), 통밀빵 (4쪽),
소금 (약간), 후추 (약간), 연어 (약간), 레지아노 (약간)



소요시간 : 20분

★ 재료는 개인의 취향에 따라 조절하세요^^



재료 손질

1. 샬롯 1/2개를 잘게 다지듯 자른다

★ 샬롯 : 외관은 양파와 매우 유사하나 크기는 양파의 1/4 정도로 작고
단 맛이 더 강해요. 보관은 밀봉상태로 6개월까지 가능해요

2. 마늘은 끝을 잘라내고 반을 갈라 심을 빼 뒤 편으로 썬다

★ 마늘 안쪽의 심을 빼면 특유의 향이 약해져 단맛을 느낄 수 있습니다

3. 파프리카는 겉면이 도마를 향하게 놓고 일정한 크기로 썬다

4. 양송이버섯을 5~6조각으로 썬다

★ 양송이버섯 손질 법

물을 약간 묻힌 수건이나 조리용 붓을 활용하여 톱밥만 털어내듯 닦아낸다

5. 시금치 줄기를 남기고 아랫부분만 잘라낸다

★ 시금치는 끓는 물에 살짝 데쳐서 마지막에 넣어주세요

1. 에그 스킨렛

조리하기

1. 스킨렛을 가열한다
★ 적당한 온도를 찾기 위해서 물을 조금 뿌려 확인한다
2. 올리브 오일을 두른다
3. 다져놓은 샐러드를 볶는다
★ 샐러드가 없다면 양파로 대체하세요
4. 양송이버섯을 넣고 소금으로 간을 한다
★ 불세기는 중간보다 조금 약하게 유지해 주세요
5. 버섯이 익으면 썰어놓은 마늘을 넣고 익히다 후추를 뿌린다
6. 시금치를 넣고 백포도주나 물을 약간 넣는다
7. 소금을 한 꼬집 뿌려서 간을 맞춘 뒤 수분이 날아갈 때까지 볶는다
8. 썰어놓은 파프리카를 넣고 버터를 넣어 볶는다
★ 버터를 넣은 후 불세기를 강하게 해 주세요
9. 볶은 채소 위에 달걀을 올린 뒤 소금과 후추로 간을 한다
10. 올리브 오일을 음식 위에 끼얹고 다른 스킨렛이나 뚜껑으로 덮어준다
11. 연어나 베이컨, 치즈 등 다른 음식을 올려 함께 즐긴다



보너스 레시피

에그 스킨렛과 먹으면 좋을 브루스케타(Bruschetta) 만들기

1. 빵을 먹기 좋게 자른다
2. 마늘을 잘라 빵의 단면에 문지른다
3. 빵의 단면을 노릇하게 굽는다