

생활

이밥차

2019년 12월호

월간 이밥차 매달 서점에서 만나요

한그릇 온기로 채우는
겨울 온포케

달콤하게 빛나는 연말 디저트

평범한 재료로 차리는 특별한 연말 홈파티 메뉴
한국인이 사랑하는 스타미셀러 김치 요리

이밥차 앱
다운받으세요!



우산문화보급지
2019

값 3,000원



9 772092 962504
ISSN 2092-9625

두 개의 토마토 레시피, 휴일을 즐기는 기쁨이 두 배로!

삶의 가장 큰 즐거움 중의 하나인
싱싱하고, 강렬한 붉은색,
즙이 풍부한 토마토를 즐길 수
있는 것은 매년 아주 짧은 기간만
가능합니다. 그러나 토마토로 만든
맛있는 겨울용 소스와 수프가
많다면 우리는 뭐든지 할 수 있지
않을까요?

가장 좋은 품질의 통조림 토마토가
필요한 이유입니다. 비옥한 땅에서

자라고, 가장 잘 익었을 때 수확하고,
토마토의 질감과 향이 그대로
보존된 레드골드프롬유럽
(Red Gold from Europe).

레드골드프롬유럽과 함께라면
휴일에 만들 수 있는 요리가
무궁무진합니다. 요리는는 훌륭한
재료를 사용하여 요리를 만들기
때문에 행복합니다. 물론 음식은
맛있기 때문에 먹는 사람도 늘

행복합니다. 파스타, 피자, 리소토,
미트볼은 입안을 채우는 좋은 맛과
토마토 향, 강한 풍미로 가득합니다.

토마토와 생선을 조합한 요리로
크리스마스와 새해를 축하해
보세요!!! 추위를 떨치고 따뜻하고,
즐거운 식사를 했다면,
달콤한 토마토 타르트로
정말 신나고, 행복한 휴일을
만들어보는 것은 어떠세요?

염장 대구와 올리브, 그리고 케이퍼

- 염장한 대구 필렛 500g
- 양파 200g
- 다목적용 밀가루 100g
- 토마토 파스타(토마토 퓨레) 600g
- 엑스트라 버진 올리브 오일 40g
- 가염 케이퍼 30g
- 타자아스카 올리브 60g
- 화이트 와인 40g
- 오레가노 1큰술
- 이탈리아 파슬리(약간)
- 소금, 후춧가루

흐르는 물에 반복해서 행거서
케이퍼의 염분을 빼준다.
염장 대구의 필렛에 뼈가 없는지
확인한다. 대구 조각을 껍질을
유지한 채 (조리할 때 생선의 모양을
유지시켜 줌으로) 약 3cm씩
4조각으로 자른다. 그리고 양파는
껍질을 벗기고 곱게 채 썬다.
소스 팬에 기름과 양파를 넣고 약한
불에서 부드러워질 때까지 가끔
저어주면서 4~5분 정도 조리한다.
양파가 부드러워지는 즉시 기름을
팬에 남기지 않도록 주의하면서
따로 보관한다. 대구에 재빠르게
밀가루를 묻히고 불필요한 가루는
털어 버린다. 불의 세기를 올리고

시간: 55분
난이도: 중급
분량: 4인분

대구를 넣어 노릇노릇하게 뒤집어
가면서 한쪽에 1~2분 정도씩
구워준다.
구운 대구가 있는 팬에
화이트와인을 넣고, 증발하면 불을
낮추고 토마토 파스타를 넣는다.
여기에 볶아 놓은 양파, 올리브와
탈염된 케이퍼를 넣고 오레가노와
소금, 후춧가루로 간한다.
아주 섬세하게 섞은 후 뚜껑을 덮고
약한 불에서 40분 정도 끓인다.
이탈리안 파슬리를 넣어 맛을 낸다.



달콤한 토마토 타르트

페이스트리 반죽

- 박력분 250g
- 버터 125g
- 백설탕 100g
- 달걀노른자 1개
- 소금 약간
- 레몬 제스트

필링 재료

- 백설탕 200g
- 마늘 8개
- 시나몬 가루 1tsp
- 바닐라빈 2개
- 토스트한 땅콩 75g
- 달걀 4개
- 작은 잔 럼 1잔
- 넛맥가루 약간
- 통조림 홀토마토
(캔에 담긴 껍질
벗긴 토마토) 500g
- 장식 할 아이싱 슈거

밀가루를 믹싱볼에 넣고 약간의
소금을 뿌려 잘 섞은 다음 실온에
둔 버터를 넣어준다.
고운 빵가루와 같은 입자가 될
때까지 손가락으로 잘 섞어준다.
중간부분을 다시 한번 잘 섞어주고,
설탕과 레몬 껍질 제스트와
달걀노른자를 더해준다.
반죽을 재빠르게 짧은 시간 동안
섞어서 덩어리로 만든 다음
냉장고에 30분간 넣어
휴지 시킨다. 달걀노른자와 설탕을
섞어준다. 막자로 모든 향신료를
곱게 갈아준다. 럼과 함께 이를
달걀과 설탕으로 만든 크림에

넣어준다. 토마토를 체에 거른 후
(가급적 금속 재질이 아닌) 아주
고운 체에 부어 적어도 30분정도
반쳐준다. 여기에서 나온 주스를
크림에 넣어주고, 달걀흰자
2개도 희게 거품을 내어 이때
같이 스페츨러로 조심스럽게
접어 주듯이 섞어준다. 타르트
가장자리를 바삭한 페이스트리
반죽으로 세워준 후 미리 만들어
둔 속을 조심스럽게 부어 채워준다.
중·고온에서 미리 예열한 오븐에서
1시간 15분 동안 구워준다. 그릇
채로 식힌 후에 접시로 옮겨
담는다. 시나몬과 바닐라로 맛을 낸
아이싱 슈거를 뿌려준다.

더 맛있고 토마토 향이 많이 나는 요리법을 원하시면,
우리의 웹사이트와 공식 SNS를 방문하세요.
즐거운 성탄절 보내시고 새해 복 많이 받으세요!
맛있게 드세요!, 유럽에서 왔습니다!

시간: 2시간
난이도: 고급
분량: 4인분



REDGOLDFROMEUEUROPE.KR

이 홍보지의 내용은 작성자의 견해일 뿐이며 그 책임은 전적으로 작성자인
'그' 또는 '그녀'에게 귀속됩니다. 유럽 위원회는 이 홍보지에 포함된 내용이
그 어떤 용도로 사용되더라도 책임을 지지 않습니다.



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH QUALITY
AGRICULTURAL PRODUCTS.

Follow us on



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

