

# 감자식빵 튀김



# 감자식빵 튀김

## □ 재료

식빵 .....	2장	다진파슬리 .....	약간
감자 .....	1개	마요네즈 .....	1큰술
우유 .....	1큰술	양겨자 .....	1작은술
버터 .....	1큰술	계란 .....	1개
소금 .....	약간	빵가루 .....	약간
흰후춧가루 .....	약간	식용유(튀김용) .....	적당량

## □ 만드는 법

1 식빵의 가장자리를 잘라낸 후 젖은 면보자기를 덮어둔다.

※ 식빵에 수분이 부족하면 말았을 때 갈라지므로 젖은 면보자기를 씌워 수분을 유지시켜 준다.

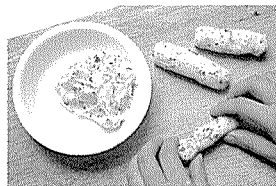
2 껍질을 벗긴 감자를 삶은 후 비닐에 넣어 으갠다.



3 으갠 감자에 우유와 버터, 소금, 흰후춧가루, 다진 파슬리를 넣고 골고루 섞어준다.



4 ③을 긴 원통형으로 빚어준다.

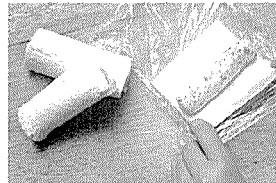


5 마요네즈와 양겨자를 섞어 겨자소스를 만든다.

6 준비된 식빵의 한면에 겨자소스를 바른 후 ④를 올려 놓는다.

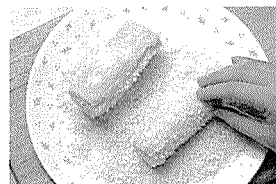


7 도마위에 랩을 깔고 ⑥을 올려 말아준다.

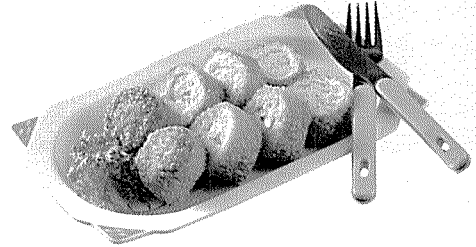


※ 말린 상태를 유지하기 위해 랩으로만 후 잠시 놓아 둔다.

8 랩을 벗기고 계란 푼 것을 묻힌 뒤 빵가루를 입힌다.



9 160°C의 식용유에서 노릇노릇하게 튀겨낸 다음 먹기 좋은 크기로 썰어준다.



## 감자식빵 튀김은

기름에 튀겨 만든 제품으로 오븐이 없는 가정에서도 만들 수 있다. 이번 제품은 식빵과 삶은 감자를 사용해 영양이 높고 맛이 담백하다. 식빵에 감자를 넣고 말아 만든 모습이 김밥과 유사하다.



이동순 (동양매직요리교실 연구소 소장)

- 미국 New School Cooking Class 연수
- 한국 조리학과 기획이사
- 동양매직 전국 요리교실 교재 집필 및 교육
- 월간 「Cookand」 요리 전문 필진

이번 제품은 녹즙과 곁들여 보았다.

감자식빵튀김의 칼로리와 재료비는?

- 칼로리 : 737.5 kcal
- 재료비 : 916원