

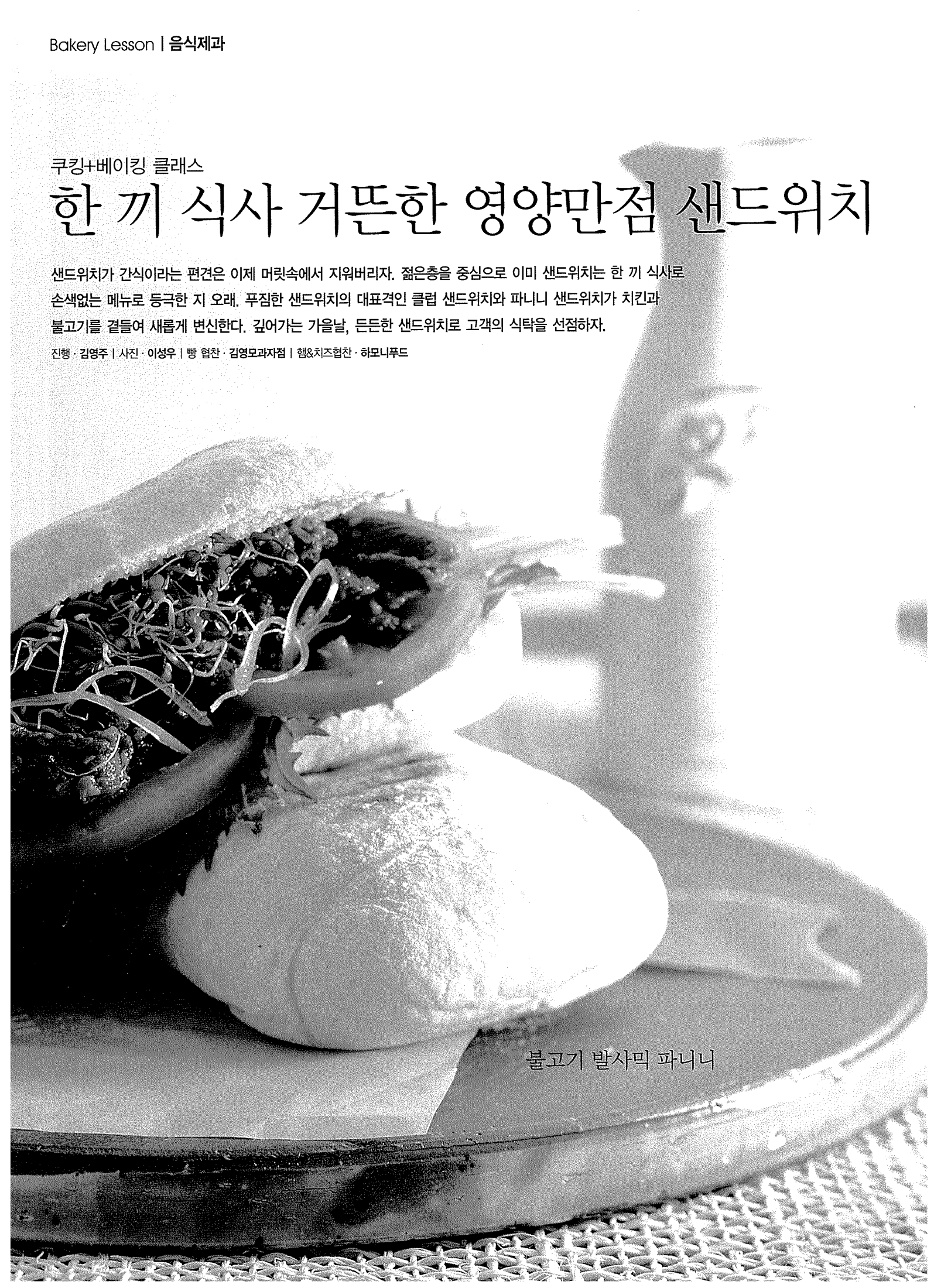
쿠킹+베이킹 클래스

한 끼 식사 거뜬한 영양만점 샌드위치

샌드위치가 간식이라는 편견은 이제 머릿속에서 지워버리자. 젊은층을 중심으로 이미 샌드위치는 한 끼 식사로 손색없는 메뉴로 등극한 지 오래. 푸짐한 샌드위치의 대표격인 클럽 샌드위치와 파니니 샌드위치가 치킨과 불고기를 곁들여 새롭게 변신한다. 깊어가는 가을날, 든든한 샌드위치로 고객의 식탁을 선점하자.

진행 · 김영주 | 사진 · 이성우 | 빵 협찬 · 김영모과자점 | 햄&치즈협찬 · 하모니푸드

불고기 발사믹 파니니



불고기 발사믹 파니니

파니니 4개, 버터 6큰술, 쇠고기 등심 300g, 오이피클 4개, 토마토 2개, 치커리 50g

불고기 양념 간장 1큰술 반, 굴소스 1큰술, 다진 파 1큰술 반, 다진 마늘 1큰술, 청주 2큰술, 설탕 1큰술 반, 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술, 후춧가루 약간

발사믹 드레싱 발사믹식초 3큰술, 올리브유 3큰술, 다진 마늘 1/2작은술, 소금 약간

1. 파니니는 반으로 잘라 노릇하게 구운 다음 버터를 발라 놓는다.
2. 쇠고기 등심에 '불고기 양념'을 넣고 잠시 재운 다음 팬에 기름을 두르고 굽는다.
3. 오이피클은 얇게 슬라이스하고 토마토는 동글게 자른 다음 치커리는 찬물에 담가 건져놓는다.
4. 버터를 바른 파니니 사이에 치커리와 불고기를 얹고 '발사믹 드레싱'을 뿌린 다음 피클, 토마토를 얹는다.



치킨 클럽 샌드위치



방영아 | 요리연구가

미국 F·D·U 전문요리과정 수료
요리관련 투고 및 방송요리 진행

현재 '르셀쿠킹스튜디오' 대표 www.le-sel.com

치킨 클럽 샌드위치

잡곡 식빵 8장, 버터 적당량, 닭가슴살 3장, 청주 1큰술, 생강즙 1/2큰술, 후춧가루 약간, 베이컨 8장, 토마토 2개, 양상추 6잎, 오이 피클 2개, 에담 치즈 250g

소스 마요네즈 5큰술, 머스터드 소스 2큰술, 꿀 1큰술, 소금 약간

1. 닭가슴살은 청주와 생강즙, 후춧가루로 밑간해서 잠시 두었다가 프라이팬에 기름을 두르고 노릇하게 구워 기름기를 빼고 얇게 썰어 놓는다.
2. 베이컨은 팬에서 지져 기름기를 뺀다. 오이 피클은 얇게 모양대로 썰어 놓는다.
3. 에담 치즈는 5mm 두께로 슬라이스하고 토마토는 동글게 잘라 놓는다.
4. 양상추는 찬물에 담갔다 물기를 빼고 손으로 눌러 납작하게 만든다.
5. 잡곡 식빵은 노릇하게 구워서 표면에 녹인 버터를 발라 놓는다.
6. 마요네즈와 머스터드 소스, 꿀, 소금을 섞어 '소스'를 만든다.
7. 식빵 위에 '소스'를 발라가며 양상추, 에담 치즈, 토마토를 올리고 다시 '소스' 바른 식빵을 얹는다.
8. ⑦ 위에 '소스'를 바른 구운 닭가슴살, 오이피클, 베이컨을 차례대로 올리고 식빵을 덮는다.
9. ⑧을 랩이나 젖은 면보자기에 싸서 모양을 잡은 다음, 빵 가운데에 꼬치를 끼우고 반 자른다.