



## 새우 · 생선글라탕

### 〈재 료〉

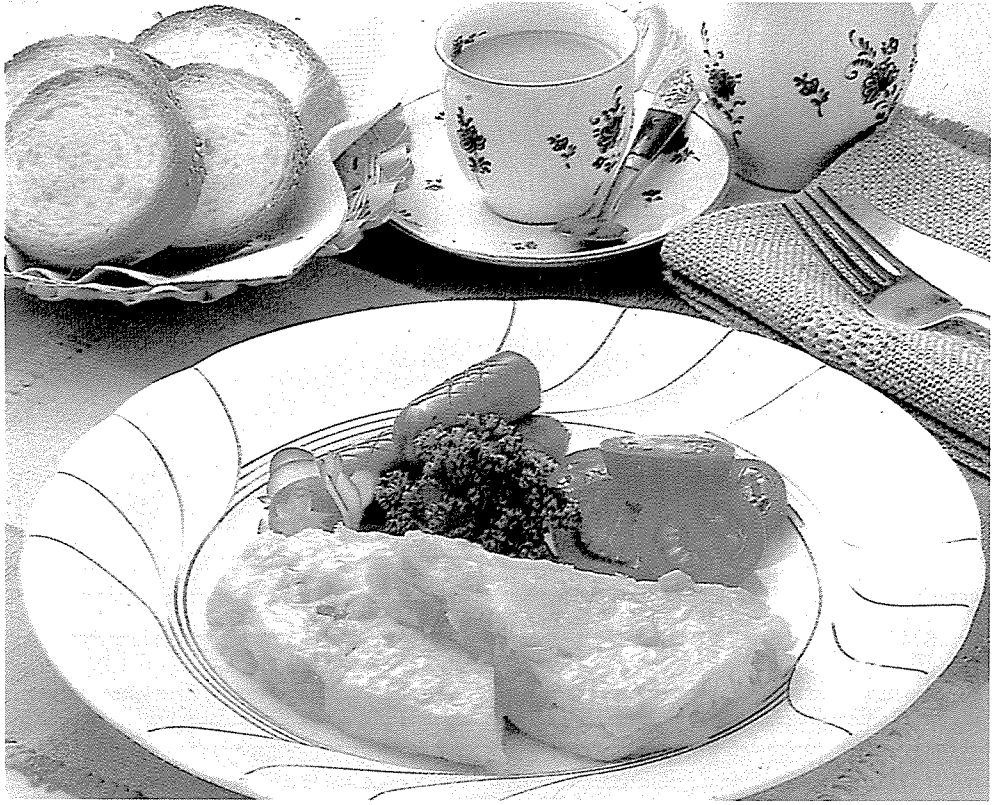
흰살생선 200g	부로코리 1송이
양송이 5개	블랙치즈 50g
양파 1/4개	파이스리 가루
새우 15마리	

### ※포션치즈 소스

밀가루 .....	3큰술
버터 .....	3큰술
생선육수 .....	1컵
우유 .....	1컵
포션치즈 .....	30g
백포도주 .....	2큰술
소금, 흰후추, 레몬즙 1/4개분	

### 〈만드는 법〉

- ① 흰살생선은 살로만 떠서 한입 크기로 썰고, 새우는 머리를 떼고 깨끗이 씻어 물에 삶은 다음 생선은 건지고 새우는 건져 껍질을 벗긴다. ② 생선 삶은 육수는 체에 받쳐 놓는다.
- ③ 부로코리는 끓는 물에 삶아 물에 헹구어 잘게 찢어 놓는다. ④ 오목한 소스 팬에 버터를 녹이고 밀가루를 넣어 색이 나지 않도록 나무주걱으로 볶은 후 ②의 생선육수를 붓고 거품기로 멍우리가 없도록 잘 젓는다.
- ⑤ ④에 포션치즈를 넣어 끓인 후 백포도주, 레몬즙, 소금, 흰 후추를 넣어 양념하여 소스를 만든다.
- ⑥ 글라탕 그릇에 버터를 바르고 새우와 부로코리를 소금으로 간하여 담고 ⑤의 소스를 끼얹고 블랙치즈를 잘게 썬 것을 얹어 오븐에 넣어 굽는다.
- ⑦ 팬에 버터를 녹이고 양송이와 양파를 볶아 생선살과 함께 소금, 흰후추로 간을 맞춘다.
- ⑧ 글라탕 그릇에 버터를 바르고 ⑦의 재료를 담고 ⑤의 소스를 끼얹고 다진 블랙치즈를 얹어 파이스리가루를 뿌려 오븐에 넣어 굽는다.



## 치즈오믈렛

### 〈재 료〉

계란 .....	3개
블럭치즈 .....	50g
햄 .....	30g
프랑크소시지 .....	3쪽
작은 토마토 .....	3개
레디쉬, 파이슬리, 식용유, 소금	

### 〈만드는 법〉

- ① 계란에 소금을 넣고 젓가락으로 잘 풀어 놓는다.
- ② 블럭치즈와 햄을 잘게 썰어 놓는다.
- ③ ①의 계란에 ②의 재료를 혼합한다.
- ④ 오믈렛팬에 기름을 넣고 팬을 뜨겁게 달구운 후 불을 줄여 ③의 계란을 붓고 젓가락으로 부드럽게 저은 다음 오믈렛형으로 만든다.
- ⑤ 프랑크소시지는 반을 갈라 칼집을 넣은 후 기름에 살짝 볶는다.
- ⑥ 그릇에 치즈오믈렛을 담고 프랑크소시지와 토마토 레디쉬, 파이슬리를 곁들여 담는다.