

견과류 문어 떡갈비

나트륨 함량
155.96mg



1 SERVING
중량 161g



열량
328.99 kcal



탄수화물
24.46 g



단백질
27.14 g



지방
13.62 g



나트륨
155.96 mg

INGREDIENT



돈민피	80g
우민피	30g
떡	40g
문어	3g
배	5g
호두	3g
아몬드	3g
다진마늘	5g
다진파	5g
참쌀가루	5g
참기름	1g
후추	1g
밀가루	0.5g
식용유	5g
대추	2g
잣	2g

RECIPE



01 삶은 문어, 배, 호두, 아몬드는 작게 자르고, 파와 마늘은 다진다.



02 대추는 돌려 깎기 하여 돌돌 말아 자른다.



03 돈민피, 우민피는 잘 섞어주고 ① 재료와 참기름, 후추, 참쌀가루를 넣어 치대어 준다.



04 데쳐서 익힌 떡에 밀가루를 얇게 입히고 ③의 반죽을 붙혀 떡갈비를 만든다.



05 떡갈비를 팬에 올려 속이 익을 때까지 굽는다.



06 잘라놓은 대추와 잣을 고명으로 올려 완성한다.



TIP

문어가 가진 짠맛으로 간을 하고 견과류로 고소함을 살렸어요.