

나트륨 함량
83.58mg


미나리 버섯 고기말이 & 산채소스




1 SERVING
중량 153g


열량
287.55 kcal


탄수화물
8.71 g


단백질
31.58 g


지방
14.05 g


나트륨
83.58 mg

INGREDIENT



돈등심	80g
새송이버섯	24g
미나리	18g
후추	0.3g
찰쌀가루	15g
참나물	5g
취나물	5g
올리브오일	10g
땅콩	2g
파마산치즈	1g
마늘	1g

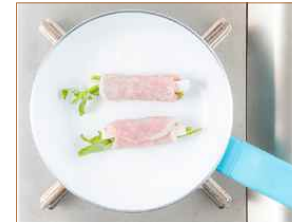
RECIPE



01 돈등심은 널찍하게 성형한다.



02 새송이 버섯은 길게 채썰고, 미나리도 비슷한 사이즈로 썰어 준다.



03 고기에 미나리, 새송이를 감싸 말아 찹쌀가루를 묻혀 굽는다.



04 참나물, 취나물, 올리브오일, 땅콩, 마늘, 후추를 믹서에 갈아 소스를 만든다.



05 소스에 파마산 치즈를 섞어준다.



06 구워진 고기에 소스를 곁들여 낸다.



TIP

산채소스에 소금 대신 파마산치즈로 간을 했어요.