나만의 힐링요리 [명란파스타 & 토마토머핀]

재 료

명란 (큰거) 1개~2개
생크림우유 또는 쿠킹크림 200ml
버터 10g
다진마늘 1/2T 또는 편마늘 1T
리가토니 파스타면 100g
치킨스톡 또는 액젓 조금
그라나파다노 치즈 50~100g/슬라이스치즈 1장

1. 명란은 반으로 잘라 껍질을 제거 하고 알만 모아두세요
2. 후라이팬에 버터를 녹여 마늘을 먼저 넣고 볶은 후에 명란을 넣고 충분히 익혀주세요
*이때 충분히 익혀야 비린맛이 나지 않아요 (중불-->약불)
3. 2에 생크림을 붓고 한소끔 끓여요.
(간을 보고 그라나파다노 치즈와 슬라이스치즈를 적당량 넣고 간을 맞춰주세요, 싱거우면 치킨스톡이나 소금으로 간을 맞추고, 짜면 면을 삶은 면수를 넣어주세요)
*치즈를 넣으면 간이 충분히 맞고 , 맛이 더욱 풍부해 져요
(넣지 않아도 상관없어요)
4. 잘 삶아진 파스타 면을 후라이팬에 넣고 1,2분정도 더 끓여 줍니다.
*쪽파나 파슬리 또는 청양고추를 토핑하면 색다른 맛을 느낄수 있어요

재 료

토마토 4개
슬라이스 치즈 1장
피망 색깔별로 1개씩(빨강, 노랑, 초록)
양파 1개
게살
베이컨
모짜렐라치즈

1. 토마토의 꼭지부분을 일자로 잘라 뚜껑을 만들고 토마토 안쪽 과육부분을 숟가락과 가위등을 이용하여 내용물을 꺼내요
2. 슬라이스치즈를 4등분 해서 토마토 안쪽에 넣어요
3. 색깔별 피망과 양파, 게살, 베이컨을 을 잘게 다져요
4. 토마토 안에 각각 조금씩 넣어요
5. 마지막으로 모짜렐라 치즈를 올리고 후추 조금, 파슬리 조금 뿌려서 오븐에 구워요(이때 뚜껑도 함께, 머핀틀을 활용하면 좋아요)
   예열된 오븐에서 180도에 20분(오븐 사양에 따라 시간은 조절하세요)
6. 토마토 파낸 속재료는 남은 양파 치즈 1/4 넣고 수프를 끓여 주세요