

그린 빈 볶음 (Stir-fry Green Bean)

스팅링 빈이라고 불리기도 하는 그린 빈은 연중 시장에서 살 수 있으나 5 월에서 10 월이 가장 흔한 시기이다, 가늘고 밝은 색을 띠며 상처가 없는 것으로 고른다, 비닐 봉지에 넣어 냉장고에서 5 일간 보관이 가능하다, 비타민 A와 C가 많이 함유되어 있다,

사진



재료

그린 빈 1/2 파운드
소금 1 작은술
식용유 1 큰술
마늘 2 쪽, 슬라이스
할러피노 고추 1 개, 동글 썰기로
파 1 뿌리, 잘게 썰어서
간장 1 작은술
굴 소스 1 작은술
참기름 1 작은술

만드는 법

1. 그린 빈의 꼭지를 떼 후에 끓는 물에 소금을 넣고 부드러우면서 탄력이 날 때까지 삶는다.
2. 재빨리 찬 얼음물에 담가 식힌다.
3. 넓고 깊은 팬을 불에 올려 뜨거워지면 식용유를 두르고 슬라이스한 마늘과 파, 고추를 넣어 볶는다.
4. 냄새가 나면 그린 빈을 넣어 볶아준다. 연한 밤색이 돌면 간장과 굴소스를 넣어 저어주면서 간이 배게 한다.
5. 접시에 담기 전에 참기름을 넣어 섞는다.