

두부 샐러드 (Tofu Salad)

재료

두부 1모, regular firm 14온스
상추류: 스프링 믹스 혹은 양상추, 로메인 상추, 혹은 한국 상추 등을 섞어서 2-3컵
영국 오이 반 개, 반달 어슷썰기
당근 반 개, 채썰어서
붉은 양파 반 개, 반달 썰기
실란트로, 1/4단
통깨, 아몬드 혹은 땅콩, 굵게 다져서 2큰술
튀긴 쌀 국수 1/2컵



(드레싱 재료)

간장 1컵
식초 1컵
꿀과 흑설탕 합쳐서 1컵, (혹은 설탕 1컵)
생강, 작은 조각, 잘게 썰어서
마늘 5-6톨, 잘게 썰어서
마른 월남 고추 7개
파인애플, chunk 14온스 반 캔
사과 ¼개, 잘게 썰어서
피넛 버터 1큰술
garlic pepper 1 작은술
참기름 2작은술
올리브 기름 2큰술

만드는 법

1. 드레싱 재료를 블렌더에 넣고 갈아서 드레싱을 만들어 놓는다. 약 4 컵의 드레싱이 나오며 냉장고에서 보관한다.
2. 쌀국수를 5cm 간격으로 잘라서 기름에 튀겨놓는다.
3. 두부를 포장에서 꺼내 키친 타월을 간 접시에 놓고 전자렌지에 넣어 1-2 분 높은 온도에서 데워준다. 두부가 부드러워지면서 물이 빠지게 된다. 물기를 뺀 후 약하게 간이 배도록 소금, 후추, 참기름, 깨소금을 섞어 놓는다.
4. 서빙 바로 전에 냉장고에 넣어 두었던 스프링 믹스 혹은 다른 상추류, 오이, 당근, 양파 썬 것과 실란트로를 예쁘게 담고 접시의 가운데에 장만해 놓은 두부를 얹는다. 그 위에 통깨, 견과류와 국수 튀긴 것을 뿌려준다.
5. 먹기 전에 드레싱을 뿌려 골고루 섞는다.

요리 노트

- ❖ 교회 친구인 서경임 집사님의 비장의 레시피인 두부 샐러드 만드는 법을 배워서 실습해 보았습니다. 갑자기 만들다 보니까 사진은 집에 있는 재료만을 사용하였기 때문에 원래 것과는 조금 다르게 보입니다. 워낙 드레싱이 맛이 있어서 어떻게 만들어도 맛있더군요. (실제로 레시피를 제공하신 분의 말에 의하면 위의 드레싱은 닭고기 샐러드, 월남쌈 등 어떤 것과도 잘 어울린답니다.) 남편과 아들은 뉴욕 스트립 스테이크와 두부 샐러드로,

최근에 거의 채식 위주로 식사를 하고 있는 저는 두부 샐러드로 저녁 식사를 했습니다. 두부는 좋은 단백질이 많은 콩으로 만들어서인지 저녁 식사로도 손색이 없어 보였습니다. 사진에서 보이는 과일은 벵타린 복숭아입니다. 저는 맛이 조금 신 과일을 샐러드에 잘 넣습니다. 맛이 시어서 그냥 먹기 어려운 과일도 샐러드에 넣으면 신맛이 없어져 버립니다. 무엇보다도 드레싱에 지방의 함량이 적으므로 맛이 더욱 상큼하더군요. 참, 저는 집에 garlic pepper 가 없어서 그냥 후추를 넣었고 아몬드 대신에 잣과 호두를 넣었습니다. 창조적으로 만들어서 즐겁게 드세요.



드레싱을 블렌더에 넣어 갈아줍니다.

샐러드 재료: 집에 있는 재료를 모두 모았어요.