

미트소스 펜네

· 재료

[주재료] 다진 소고기 100g, 펜네 70g

[부재료] 달걀 1개, 다진양파 10g, 마늘 10g, 고추씨분말 5g, 파슬리 5g, 밀가루 20g, 파르미자노 레지아노 5g

· 소스

올리브오일 10g, 버터 10g, 다진마늘 20g, 양파 20g, 당근 30g, 다진소고기 100g, 레드와인 25g, 토마토 400g,

육수 800g, 고추씨 10g, 바질 2g, 고춧가루 10g

· 조리 포인트

일상에서 흔하게 볼 수 있으면서도 기능성 식품으로 각광받고 있는 토마토의 과잉생산과 한국인의 제한된 토마토의 활용법으로 인한 토마토 섭취의 부족함을 개선하여 토마토 재배 농가 수익 증진에 도움을 주고 대형 호텔, 기내식, 단체 급식, 외식산업체 등에서 필요로 하는 한국인의 기호에 맞는 기능성 소스의 개발과 누구나 쉽고 간편하게 맛있는 매운맛 토마토소스를 즐길 수 있게 하는데 있다.



조리방법

<미트볼 만들기>

1. 다진 소고기에 마늘, 양파, 파슬리, 후추, 소금, 밀가루, 파르미자노 레지아노 치즈가루를 넣고 손으로 여러번 쳐서 탁구공 크기만큼 볼을 만들어준다.
2. 달궈진 팬에 올리브오일을 두르고 만든 볼을 노릇노릇하게 막을 만들면서 구워준다.

<미트소스 만들기>

1. 달궈진 팬에 올리브 오일과 버터 2조각을 두른 다음 다진마늘, 양파, 당근을 볶다가 다진소고기 1큰술, 레드와인 5작은술, 고춧가루, 고추씨가루, 토마토, 육수를 넣고 한소끔 끓인다.
2. 한소끔 끓여지면 미트볼, 소금을 넣어 1시간 정도 수분이 없어질 때까지 졸인다.
3. 펜네는 끓는 물에 7분 정도 삶아 건져 올리브오일을 발라둔다.
4. 완성된 미트소스에 펜네를 넣고 잘 섞어, 접시에 담아 그 위에 다진 파슬리, 바질, 레지아노 치즈가루를 뿌려 장식한다.