

쿠킹+베이킹 클래스

# 가을 느낌 풍성한 야채 샌드위치

선선한 바람이 더위로 지쳤던 몸과 마음을 어우르는 가을의 문턱 9월이다. 입맛이 저절로 도는 식욕의 계절 가을에 어울리는 단호박과 고구마를 이용한 샌드위치를 준비했다. 담백한 맛에 영양까지 듬뿍 들어있는 매력만점 가을 샌드위치로 고객의 입맛을 공략하자.

진행 · 김영주 | 사진 · 이성우 | 빵 협찬 · 김영모과자점

으깬 단호박 야채 샌드위치

CAFE  
BOOKS



## 으깬 단호박 야채 샌드위치

천연발효 건포도빵 4개, 단호박 400g, 블랙 올리브 10개, 브로콜리 100g, 플레인 요거트 2-3큰술, 소금 약간, 양상추 6잎  
**스프레드 소스** 녹인 버터 5큰술, 머스터드 1큰술, 꿀 1큰술

### 만드는 법

- 1\_ 녹인 버터에 머스터드와 꿀을 섞어 '스프레드 소스'를 만든다.
- 2\_ 단호박은 씨를 빼고 길이 오른 찜통에 넣어 찐 다음 껍질을 벗기고 된 상태로 곱게 으갠다.
- 3\_ 블랙 올리브는 등글게 썰어놓고, 브로콜리는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐서 찬물에 헹군 다음 적당한 크기로 떼어 놓는다.
- 4\_ 볼에 으갬 단호박과 블랙 올리브, 브로콜리를 담고 플레인 요거트와 소금을 넣어 섞는다.
- 5\_ 양상추는 흐르는 물에 씻은 다음 물기를 완전히 없애 준비한다.
- 6\_ 건포도빵은 3cm 두께로 잘라 가운데 칼집을 넣어준 다음 '스프레드 소스'를 바른 고 양상추, ④를 차례로 넣어 샌드위치한다.



크루아상 구운 고구마 샌드위치



방영아 | 요리연구가  
미국 F·D·U 전문요리과정 수료  
요리관련 투고 및 방송요리 진행  
현재 '르셀쿠킹스튜디오' 대표 [www.le-sel.com](http://www.le-sel.com)

## 크루아상 구운 고구마 샌드위치

크루아상 4개, 고추냉이 약간, 참치캔 1개, 레몬즙 1큰술, 다진 케이퍼 1큰술, 다진 양파 3큰술, 다진 블랙 올리브 2큰술, 마요네즈 1큰술 반, 고구마 2개, 올리브유 2큰술, 소금 약간, 황설탕 약간, 토마토 2개, 치커리 적당량  
**스프레드 소스** 마요네즈 3큰술, 고추냉이 1큰술 반, 설탕 약간

### 만드는 법

- 1\_ 마요네즈에 고추냉이를 넣어 잘 풀어준 다음 설탕을 넣어 '스프레드 소스'를 만든다.
- 2\_ 크루아상은 옆면으로 반잘라 사이에 '스프레드 소스'를 바른다.
- 3\_ 참치캔은 체에 밭아 기름기를 완전히 없앤 다음 레몬즙과 다진 케이퍼, 양파, 블랙 올리브, 마요네즈를 넣고 고루 섞는다.
- 4\_ 고구마는 껍질째 깨끗이 씻어서 0.5mm 두께로 자른 다음 팬에 올리브유를 두르고 굽다가 거의 다 익으면 소금과 황설탕을 넣어 맛을 낸다.
- 5\_ 토마토는 옆으로 등글게 자르고, 치커리도 찬물에 담갔다 건져놓는다.
- 6\_ ② 사이에 치커리와 토마토를 넣고 ③과 ④를 차례로 얹어 샌드위치한다.