

우리 지역 생산 농산물

새콤상큼! 알록달록!

봄에 좋고 맛도 좋은  
토마토와 오이



토마토와 오이는 예쁜 색깔으로 음식의 모습을 보기 좋게 만들어주며 상큼한 맛과 아삭아삭한 식감이 매력적인 재료다. 특히 토마토는 아주 좋은 무기질 공급원이고 항산화 물질을 다량 함유해 뇌졸중·심근경색 예방, 혈당 저하 등의 효능이 있다. 오이는 특유의 향긋함과 시원한 맛으로 요리의 맛을 한층 더해주는 감초 역할을 한다. 보기 좋은 음식이 맛도 좋다는 말이 있다. 품질 좋은 고양의 토마토와 오이로 어여쁜 ‘한입의 품격’을 만들어 보자.

레시피/사진 보니의 참쉬운 레시피

Recipe

토마토오이 부르스케타



재료

바게트 1/2개, 방울토마토 15개,  
오이 1/4개, 이태리 파슬리 5줄기,  
올리브오일 1큰술,  
소금 1/2작은술, 후춧가루 약간

step 1



step 2



step 3



step 4



- ① 바게트는 일정한 두께로 자른 후 올리브오일을 표면에 발라 185도 오븐에 5분간 구워주세요
- ② 토마토는 꼭지와 씨를 제거한 후 과육만 굵게 다져주고 이태리 파슬리는 송송 썰어주세요
- ③ 오이도 씨를 제외한 과육만 손질한 후 소금을 약간 뿌려 밀간을 해주고 키친타월로 남은 수분을 제거해주세요
- ④ 볼에 토마토 과육과 오이, 파슬리, 소금, 후춧가루, 올리브오일을 넣고 간이 스며들도록 잠시 재운 후 구운 빵 위에 먹기 좋게 올려주면 완성!

**Tip.** 레몬즙이나 설탕을 첨가하면 새콤달콤한 맛으로 먹을 수 있어요.