



마늘전



<https://recipe.io.kr>

마늘전

재료 (4인분 기준)

- **주재료:** 마늘 3통, 밀가루 1/2컵, 피망 3개, 달걀 2개, 표고버섯 5장, 식용유, 꼬치 10개
- **양념:** 소금, 후추, 참기름

조리 방법

1. **마늘 준비:** 마늘은 껍고 알맹이가 고른 것을 준비해 껍질을 벗기고 꼭지를 다듬은 뒤 절반으로 저며 썹니다. 끓는 물에 살짝 데친 후 소금과 참기름으로 밑간을 합니다.
 2. **표고버섯 준비:** 표고버섯은 물에 충분히 불려 기둥을 떼어내고, 마늘 크기와 비슷하게 썰어 소금, 후추, 참기름으로 양념합니다.
 3. **피망 준비:** 피망은 씨를 제거하고 깨끗이 씻어 물기를 닦은 뒤, 마늘과 비슷한 크기로 썹니다.
 4. **꼬치 끼우기 및 굽기:** 작은 산적 꼬치에 마늘, 표고버섯, 피망, 마늘 순서대로 썹 뒤, 앞뒤로 밀가루를 골고루 묻힙니다. 달걀물을 충분히 입혀 기름을 두른 팬에 노릇하게 지져냅니다.
-

Garlic Skewers (Maneul-jeon)

Ingredients (4 servings)

- **Main:** 3 bulbs Garlic, 1/2 cup flour, 3 bell peppers, 2 eggs, 5 shiitake mushrooms, cooking oil, 10 skewers
- **Seasoning:** Salt, pepper, sesame oil

Instructions

1. **Prepare Garlic:** Peel large garlic bulbs, trim the ends, and slice them in half. Blanch in boiling water briefly and season with salt and sesame oil.
2. **Prepare Shiitake:** Soak mushrooms, remove stems, slice to the size of the garlic, and season with salt, pepper, and sesame oil.
3. **Prepare Peppers:** Remove seeds from bell peppers, wipe dry, and slice to the size of the garlic.

4. **Skewer & Fry:** Thread the ingredients onto skewers in the order of garlic, mushroom, pepper, and garlic. Coat evenly with flour, dip in beaten egg, and pan-fry in oil until golden brown.
-

蒜頭烤串 (Maneul-jeon)

材料 (4人份)

- **主料：** 大蒜 3顆、麵粉 1/2杯、青椒 3個、雞蛋 2個、香菇 5朵、食用油、竹籤 10支
- **調味：** 鹽、胡椒、香油

烹調步驟

1. **準備大蒜：** 選用大顆且飽滿的大蒜，去皮修剪根部，切成兩半。放入沸水中稍微汆燙，用鹽和香油調味。
 2. **準備香菇：** 將香菇泡軟後去蒂，切成與大蒜相似的大小，以鹽、胡椒、香油調味。
 3. **準備青椒：** 去籽清洗乾淨，擦乾水分後切成與大蒜相似的大小。
 4. **穿串與煎烤：** 用小竹籤依序穿上大蒜、香菇、青椒、大蒜。前後均勻裹上麵粉，浸入蛋液後，放入油鍋煎至金黃即可。
-

蒜头烤串 (Maneul-jeon)

材料 (4人份)

- **主料：** 大蒜 3顆、面粉 1/2杯、青椒 3个、鸡蛋 2个、香菇 5朵、食用油、竹签 10支
- **调味：** 盐、胡椒、香油

烹调步骤

1. **准备大蒜：** 选用大颗且饱满的大蒜，去皮修剪根部，切成两半。放入沸水中稍微氽烫，用盐和香油调味。
 2. **准备香菇：** 将香菇泡软后去蒂，切成与大蒜相似的大小，以盐、胡椒、香油调味。
 3. **准备青椒：** 去籽清洗干净，擦干水分后切成与大蒜相似的大小。
 4. **穿串与煎烤：** 用小竹签依序穿上大蒜、香菇、青椒、大蒜。前后均匀裹上面粉，浸入蛋液后，放入油锅煎至金黄即可。
-

ニンニクの串焼き（マヌルジョン）

材料（4人前）

- **主材料：** ニンニク 3玉、小麦粉 1/2カップ、ピーマン 3個、卵 2個、椎茸 5枚、サラダ油、串 10本
- **調味料：** 塩、胡椒、ごま油

作り方

1. **ニンニクの準備：** 粒が大きく揃ったニンニクの皮をむき、根元を整えてから半分に切ります。熱湯でさっと茹で、塩とごま油で下味をつけます。
 2. **椎茸の準備：** 水で十分に戻して軸を取り除き、ニンニクと同じくらいの大きさに切り、塩・胡椒・ごま油で和えます。
 3. **ピーマンの準備：** 種を除いてきれいに洗い、水気を拭き取ってからニンニクと同じくらいの大きさに切ります。
 4. **串刺しと焼き：** 小さな串に、ニンニク、椎茸、ピーマン、ニンニクの順に刺します。両面に小麦粉をまんべんなく付け、溶き卵をたっぷりくぐらせて、油を引いたフライパンでこんがりと焼きます。
-

Knoblauch-Spieße (Maneul-jeon)

Zutaten (4 Portionen)

- **Hauptzutat:** 3 Knoblauchknollen, 1/2 Tasse Mehl, 3 Paprika, 2 Eier, 5 Shiitake-Pilze, Öl, 10 Spieße
- **Würzung:** Salz, Pfeffer, Sesamöl

Zubereitung

1. **Knoblauch vorbereiten:** Große Knoblauchknollen wählen, schälen, Enden trimmen, halbieren, kurz blanchieren und mit Salz und Sesamöl würzen.
2. **Shiitake vorbereiten:** Pilze einweichen, Stiele entfernen, auf Knoblauchgröße schneiden und mit Salz, Pfeffer und Sesamöl würzen.
3. **Paprika vorbereiten:** Entkernen, waschen, abtrocknen und auf Knoblauchgröße schneiden.
4. **Spießen & Braten:** Auf kleinen Spießen in der Reihenfolge Knoblauch, Shiitake, Paprika, Knoblauch aufreihen. Mit Mehl bestäuben, in Ei wenden und in einer Pfanne goldbraun braten.

Brochettes d'ail (Maneul-jeon)

Ingrédients (4 portions)

- **Base:** 3 têtes d'ail, 1/2 tasse de farine, 3 poivrons, 2 œufs, 5 champignons shiitake, huile, 10 brochettes
- **Assaisonnement:** Sel, poivre, huile de sésame

Préparation

1. **Préparer l'ail:** Choisissez de grosses gousses, épluchez, coupez les extrémités, coupez en deux. Blanchissez brièvement et assaisonnez avec sel et huile de sésame.
2. **Préparer les shiitakes:** Réhydratez, retirez les pieds, coupez à la taille de l'ail et assaisonnez avec sel, poivre et huile de sésame.
3. **Préparer les poivrons:** Épépinez, lavez, séchez et coupez à la taille de l'ail.
4. **Assembler et cuire:** Enfilez sur les brochettes dans l'ordre : ail, shiitake, poivron, ail. Farinez, trempez dans l'œuf battu et faites dorer à la poêle.

Brochettes d'ail

Ingrédients

- **Base:** 3 têtes d'ail, 1/2 tasse de farine, 3 poivrons, 2 œufs, 5 champignons shiitake, huile, 10 brochettes
- **Assaisonnement:** Sel, poivre, huile de sésame

Préparation

1. **Préparer l'ail:** Choisissez de grosses gousses uniformes, épluchez, coupez les extrémités, coupez en deux. Blanchissez brièvement dans l'eau bouillante et assaisonnez légèrement avec du sel et de l'huile de sésame.
 2. **Préparer les shiitakes:** Réhydratez bien les champignons, retirez les pieds, coupez à la taille de l'ail et assaisonnez avec sel, poivre et huile de sésame.
 3. **Préparer les poivrons:** Épépinez, lavez, essuyez et coupez à la taille de l'ail.
 4. **Assembler et cuire:** Enfilez sur les brochettes dans l'ordre : ail, shiitake, poivron, ail. Enrobez uniformément de farine des deux côtés, trempez dans l'œuf battu et faites dorer à la poêle avec de l'huile.
-

Brochetas de ajo (Maneul-jeon)

Ingredientes (4 porciones)

- **Principal:** 3 cabezas de ajo, 1/2 taza de harina, 3 pimientos, 2 huevos, 5 setas shiitake, aceite, 10 brochetas
- **Sazón:** Sal, pimienta, aceite de sésamo

Preparación

1. **Preparar el ajo:** Pele cabezas de ajo grandes, recorte los extremos y corte por la mitad. Escalde brevemente y sazone con sal y aceite de sésamo.
 2. **Preparar las shiitake:** Hidrate, retire los tallos, corte al tamaño del ajo y sazone con sal, pimienta y aceite de sésamo.
 3. **Preparar los pimientos:** Retire semillas, lave, seque y corte al tamaño del ajo.
 4. **Montaje y cocción:** Inserte en las brochetas en orden: ajo, shiitake, pimiento, ajo. Enharine, pase por huevo batido y dore en la sartén.
-

Чесночные шашлычки (Мануль-джон)

Ингредиенты (4 порции)

- **Основное:** 3 головки чеснока, 1/2 стакана муки, 3 болгарских перца, 2 яйца, 5 грибов шиитаке, масло, 10 шпажек
- **Приправы:** Соль, перец, кунжутное масло

Приготовление

1. **Подготовка чеснока:** Выберите крупные головки чеснока, очистите, обрежьте кончики и разрежьте пополам. Бланшируйте в кипятке и заправьте солью и кунжутным маслом.
2. **Подготовка шиитаке:** Размочите, удалите ножки, нарежьте размером с чеснок и заправьте солью, перцем и кунжутным маслом.
3. **Подготовка перца:** Очистите от семян, промойте, обсушите и нарежьте размером с чеснок.
4. **Сборка и обжарка:** Нанизывайте на маленькие шпажки в порядке: чеснок, шиитаке, перец, чеснок. Обваляйте в муке, обмакните во взбитое яйцо и обжарьте на сковороде до золотистого цвета.

