



마파두부스파게티



<https://recipe.io.kr>

마파두부스파게티

재료 (1인분 기준)

- 스파게티 1인분, 두부 1/3모, 다진 돼지고기 100g, 청·홍피망 1/4개씩, 다진 마늘 1작은술, 다진 생강 1작은술, 다진 대파 1큰술, 가지 50g, 고추장 1큰술, 설탕 1/2작은술, 간장, 맛술, 소금, 후추, 참기름, 육수 1.2컵

조리 방법

- 두부는 1.5cm 정방형으로 썰어 살짝 데쳐 물기를 뺀다. 가지는 길이로 1/2 등분한 뒤 얇게 어슷 썰어 연한 소금물에 담궈다가 물기를 꼭 짠다.
 - 마늘, 생강은 곱게 다지고 대파, 청·홍피망은 사방 0.5cm로 썬다.
 - 중국식 팬에 기름을 두르고 마늘, 생강, 대파, 홍피망을 넣어 볶다가 돼지고기 다진 것을 넣고 간장, 후추, 맛술을 넣어 간을 한다.
 - ③의 돼지고기가 다 익으면 고추장과 육수, 설탕을 넣어 살짝 끓이다가 ①의 데친 두부와 가지, 청피망을 넣어 볶는다.
 - 끓는 물에 소금을 넣고 스파게티를 삶다가 익으면 체에 받쳐 물기를 빼고 올리브 오일을 약간 넣어 버무린다.
-

Spaghetti with Mapo Tofu

Ingredients (1 serving)

- 1 serving Spaghetti, 1/3 block Tofu, 100g Minced pork, 1/4 each Green/Red bell pepper, 1 tsp Minced garlic, 1 tsp Minced ginger, 1 tbsp Minced green onion, 50g Eggplant, 1 tbsp Gochujang, 1/2 tsp Sugar, Soy sauce, Mirin, Salt, Pepper, Sesame oil, 1.2 cups Broth

Instructions

- Cut tofu into 1.5cm cubes, blanch, and drain. Halve eggplant lengthwise, slice thinly diagonally, soak in salt water, and squeeze dry.
- Mince garlic and ginger. Dice green onion and peppers into 0.5cm cubes.
- Heat oil in a wok, stir-fry garlic, ginger, green onion, and red bell pepper. Add minced pork and season with soy sauce, pepper, and mirin.
- Once pork is cooked, add gochujang, broth, and sugar. Bring to a simmer,

then add blanched tofu, eggplant, and green bell pepper. Stir-fry.

5. Boil spaghetti in salted water, drain, and toss with a little olive oil.

麻婆豆腐義大利麵

材料 (1人份)

- 義大利麵 1人份、豆腐 1/3塊、豬絞肉 100g、青/紅甜椒 各1/4個、蒜末 1小勺、薑末 1小勺、蔥末 1大勺、茄子 50g、韓式辣椒醬 1大勺、糖 1/2小勺、醬油、味醂、鹽、胡椒、香油、高湯 1.2杯

烹調步驟

1. 豆腐切 1.5cm 立方塊，汆燙後瀝乾。茄子縱切對半後斜切薄片，泡入淡鹽水中，瀝乾備用。
2. 蒜、薑切末，大蔥、青紅甜椒切成 0.5cm 的丁狀。
3. 中式炒鍋熱油，炒香蒜、薑、大蔥與紅椒，放入豬絞肉，並以醬油、胡椒、味醂調味。
4. 待豬肉炒熟，加入辣椒醬、高湯與糖燒煮。接著放入豆腐、茄子與青椒拌炒。
5. 義大利麵在鹽水中煮熟後撈出，瀝乾水分並拌入少許橄欖油。

麻婆豆腐意面

材料 (1人份)

- 意大利面 1人份、豆腐 1/3塊、豬絞肉 100g、青/紅甜椒 各1/4個、蒜末 1小勺、姜末 1小勺、蔥末 1大勺、茄子 50g、韓式辣椒醬 1大勺、糖 1/2小勺、醬油、味醂、鹽、胡椒、香油、高湯 1.2杯

烹調步驟

1. 豆腐切 1.5cm 立方块，汆烫后沥干。茄子纵切对半后斜切薄片，泡入淡盐水中，沥干备用。
 2. 蒜、姜切末，大葱、青红甜椒切成 0.5cm 的丁状。
 3. 中式炒锅热油，炒香蒜、姜、大葱与红椒，放入猪绞肉，并以酱油、胡椒、味醂调味。
 4. 待猪肉炒熟，加入辣椒酱、高汤与糖烧煮。接着放入豆腐、茄子与青椒拌炒。
 5. 意大利面在盐水中煮熟后捞出，沥干水分并拌入少许橄榄油。
-

麻婆豆腐スパゲッティ

材料 (1人前)

- スパゲッティ 1人分、豆腐 1/3丁、豚ひき肉 100g、青・赤ピーマン 各1/4個、刻みにんにく 小さじ1、刻み生姜 小さじ1、刻み長ねぎ 大さじ1、ナス 50g、コチュジャン 大さじ1、砂糖 小さじ1/2、醤油、みりん、塩、胡椒、ごま油、出汁 1.2カップ

作り方

1. 豆腐は1.5cm角に切り、さっと茹でて水気を切る。ナスは縦半分に切ってから薄い斜め切りにし、薄い塩水に浸してから水気をしっかり絞る。
2. にんにく、生姜はみじん切りにし、長ねぎとピーマンは0.5cm角に切る。
3. 中華鍋に油を熱し、にんにく、生姜、長ねぎ、赤ピーマンを炒め、豚ひき肉を加えて醤油、胡椒、みりんを味を調える。
4. 豚肉に火が通ったら、コチュジャン、出汁、砂糖を加えて軽く煮る。茹でた豆腐、ナス、青ピーマンを加えて炒め合わせる。
5. 塩を入れた湯でスパゲッティを茹で、水気を切ってオリーブオイル（分量外）を少々和える。

Mapo Tofu Spaghetti

Zutaten (1 Portion)

- 1 Portion Spaghetti, 1/3 Block Tofu, 100g gehacktes Schweinefleisch, je 1/4 grüne/rote Paprika, 1 TL gehackter Knoblauch, 1 TL gehackter Ingwer, 1 EL gehackte Frühlingszwiebel, 50g Aubergine, 1 EL Gochujang, 1/2 TL Zucker, Sojasauce, Mirin, Salz, Pfeffer, Sesamöl, 1,2 Tassen Brühe

Zubereitung

1. Tofu in 1,5cm Würfel schneiden, blanchieren und abtropfen lassen. Aubergine längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden, in Salzwasser einweichen und trocken tupfen.
 2. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Frühlingszwiebel und Paprika in 0,5cm Würfel schneiden.
 3. Öl in einem Wok erhitzen, Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebel und rote Paprika anbraten. Schweinefleisch hinzufügen und mit Sojasauce, Pfeffer und Mirin würzen.
 4. Wenn das Fleisch gar ist, Gochujang, Brühe und Zucker hinzufügen und kurz aufkochen. Blanchierten Tofu, Aubergine und grüne Paprika hinzufügen und unterrühren.
 5. Spaghetti in Salzwasser kochen, abgießen und mit etwas Olivenöl vermengen.
-

Spaghetti au Mapo Tofu

Ingrédients (1 portion)

- 1 portion Spaghetti, 1/3 bloc Tofu, 100g porc haché, 1/4 poivron vert/rouge chacun, 1 c.à.c ail haché, 1 c.à.c gingembre haché, 1 c.à.s oignon vert haché, 50g aubergine, 1 c.à.s gochujang, 1/2 c.à.c sucre, sauce soja, mirin, sel, poivre, huile de sésame, 1,2 tasses bouillon

Préparation

1. Coupez le tofu en dés de 1,5cm, blanchissez et égouttez. Coupez l'aubergine en deux, tranchez finement en biais, trempez dans l'eau salée et essorez.

2. Hachez l'ail et le gingembre. Coupez l'oignon vert et les poivrons en dés de 0,5cm.
 3. Chauffez l'huile dans un wok, faites revenir l'ail, le gingembre, l'oignon vert et le poivron rouge. Ajoutez le porc haché, la sauce soja, le poivre et le mirin.
 4. Une fois la viande cuite, ajoutez le gochujang, le bouillon et le sucre. Portez à ébullition, puis ajoutez le tofu blanchi, l'aubergine et le poivron vert. Faites sauter.
 5. Cuisez les spaghettis dans de l'eau salée, égouttez et mélangez avec un peu d'huile d'olive.
-

Espaguetis con Mapo Tofu

Ingredientes (1 porción)

- 1 porción Espaguetis, 1/3 bloque Tofu, 100g cerdo picado, 1/4 pimiento verde/rojo cada uno, 1 cda ajo picado, 1 cda jengibre picado, 1 cda cebolleta picada, 50g berenjena, 1 cda gochujang, 1/2 cda azúcar, salsa de soja, mirin, sal, pimienta, aceite de sésamo, 1,2 tazas caldo

Preparación

1. Corte el tofu en cubos de 1,5cm, escalde y escurra. Corte la berenjena a lo largo por la mitad, corte en rodajas finas en diagonal, remoje en agua salada y escurra bien.
 2. Pique el ajo y el jengibre. Corte la cebolleta y los pimientos en cubos de 0,5cm.
 3. Caliente aceite en un wok, saltee el ajo, jengibre, cebolleta y pimiento rojo. Añada el cerdo picado, salsa de soja, pimienta y mirin.
 4. Cuando la carne esté cocida, añada gochujang, caldo y azúcar. Hierva brevemente, añada el tofu escaldado, la berenjena y el pimiento verde. Saltee.
 5. Hierva los espaguetis en agua salada, escurra y mezcle con un poco de aceite de oliva.
-

Спагетти с Мапо Тофу

Ингредиенты (1 порция)

- 1 порция спагетти, 1/3 блока тофу, 100г свиного фарша, по 1/4 зеленого/красного болгарского перца, 1 ч.л. измельченного чеснока, 1 ч.л. измельченного имбиря, 1 ст.л. измельченного зеленого лука, 50г баклажана, 1 ст.л. кочудян, 1/2 ч.л. сахара, соевый соус, мирин, соль, перец, кунжутное масло, 1,2 стакана бульона

Приготовление

1. Нарежьте тофу кубиками по 1,5см, бланшируйте и слейте воду. Баклажан разрежьте вдоль пополам, нарежьте тонкими ломтиками по диагонали, замочите в подсоленной воде и отожмите.
2. Измельчите чеснок и имбирь. Нарежьте зеленый лук и перец кубиками по 0,5см.
3. Разогрейте масло в воке, обжарьте чеснок, имбирь, зеленый лук и красный перец. Добавьте свиной фарш, соевый соус, перец и мирин.
4. Когда мясо будет готово, добавьте кочудян, бульон и сахар. Доведите до кипения, затем добавьте бланшированный тофу, баклажан и зеленый перец. Перемешайте.
5. Отварите спагетти в подсоленной воде, слейте воду и перемешайте с небольшим количеством оливкового масла.

