

Miele

스팀 오븐

요리책



밀레 고객 여러분께,

사람들과 함께 즐기는 식사는 좋은 대화로 이어지고 추억으로 남습니다. 모든 것이 잘 갖춰져 있는 상태에서 다른 사람과 식사 시간을 보내는 것은 유대감을 쌓을 수 있는 좋은 방법입니다. 그러나 이러한 경험은 특별한 날에만 국한되는 것이 아니라 일상에서 즐길 수 있어야 합니다.

새로운 스팀 오븐은 바로 이러한 목적을 위해 탄생한 제품입니다. 이 완벽한 다기능성을 갖춘 제품은 신속하게 건강한 인기 요리를 준비하는 데 이상적일 뿐 아니라 최상위 레스토랑에서 기대할만한 특별한 요리를 시도해볼 수도 있습니다.

이 책을 통해 여러분이 실질적인 도움을 받으실 수 있기를 희망합니다. 밀레 테스트 키친에서는 지식과 호기심, 일상과 예측할 수 없는 것들에 대한 연구를 항상 계속합니다. 이를 통해 밀레에서는 활용할 수 있는 유용한 팁과 믿을 수 있는 레시피를 주렸습니다. 더 많은 레시피와 영감, 그리고 흥미로운 주제는 Miele@mobile 앱에서 확인하실 수 있습니다.

문의나 의견이 있는 경우 당사에 알려 주십시오. 당사 연락처 정보는 책 뒷부분에서 확인하실 수 있습니다.

주방과 식탁에서 오랫동안 즐거운 시간을 보내시길 바랍니다.

감사합니다. 밀레 테스트 키친팀

목차

머리말.....	3
책 소개.....	7
시작하기 전에.....	8
레시피에 대한 중요 정보.....	9
작동 모드.....	10
특수 기능.....	11
메뉴 조리.....	12
참고.....	13
밀레 액세서리.....	16
야채 및 사이드 디시.....	18
안티파스티 야채.....	19
사과와 적양배추.....	20
청경채 속을 채운 딤섬.....	21
회향과 호두 비네그레트.....	22
야채와 회향.....	23
야채 수플레.....	24
뇨끼.....	25
후무스.....	26
베이컨을 곁들인 감자 베이크.....	27
감자 덤플링.....	28
으깬 감자.....	29
감자 수플레.....	30
호박 리조토.....	31
렌틸 샐러드.....	32
글레이즈 쪽파를 곁들인 당근.....	33
필라프.....	34
스퀴시 소스를 곁들인 버섯 이스트 덤플링.....	35
스위스 폴렌타.....	37
주키니호박 페타 롤.....	38
찐 오이.....	39
브레드 덤플링.....	40
그릭 토마토.....	41
속을 채운 주키니호박.....	42
생선.....	43
야채를 곁들인 도미.....	44
살구를 곁들인 생선 카레.....	45
화이트와인 육수를 곁들인 송어.....	46
리크와 화이트와인 소스를 곁들인 연어.....	47
소스를 곁들인 홍합.....	48
포르치니 버섯 소스를 곁들인 아귀.....	49
토마토 참치 라이스.....	50
육류.....	51
배추를 곁들인 미트볼.....	52

건조 토마토를 곁들인 닭가슴살	53
피망을 곁들인 치킨 스트로가노프	54
허브를 곁들인 송아지 필레	55
양배추 롤	56
자두를 곁들인 양고기찜	58
그린빈을 곁들인 양고기 등심	59
속을 채운 칠면조 가슴살	60
비프 필레	61
야채를 곁들인 데친 소고기 필레	62
비프 해시	63
소고기 스투	64
소시송	66
버섯과 사과를 곁들인 돼지고기 메달리온	67
사과와 홀스래디쉬 소스를 곁들인 소고기 우둔살	68
비엔나식 허벅지살 요리	69
밥을 곁들인 티카 마살라	70
수프와 스투	71
양고기 콩스투	72
생선 스투	73
굴라쉬 수프	74
닭고기 수프	75
감자 수프	76
호주식 호박 수프	77
당근 크림 수프	78
한냄비 미트라이스	79
봄 야채 수프	80
디저트	81
여름 푸딩	82
크리스마스 푸딩	83
크레마 카탈라나	84
살구 콩포트를 곁들인 달콤한 찐 덤플링	85
이스트 덤플링	87
세몰리나 수플레	88
크렘 카라멜	89
찰진 토피 푸딩	90
아마레토를 곁들인 체리 콩포트	91
데친 배	92
라임 치즈케이크	93
모카 플라망	94
쿠아르크 덤플링	95
쿠아르크 수플레	96
모과 무스	97
레드와인에 데친 배	98

목차

당밀 스펀지 푸딩	99
호두 초콜릿 푸딩	100
보관 및 기타.....	101
밀레 스티밍 오븐을 사용한 음식 보존 저장	102
밀레 스티밍 오븐에서 쥘 내기.....	104
밀레 스티밍 오븐에서 해동하기	106
밀레 스티밍 오븐에서 데치기.....	109
밀레 스티밍 오븐에서 재가열하기.....	110
밀레 스티밍 오븐에서 요리하기	112

배경 지식: 스팀 요리의 어제와 오늘

스팀으로 요리하는 것은 중국에서의 오랜 전통이었습니다. 스팀 요리의 고장에서는 음식을 물에서 찌어 뜨리기 위해 이중으로 된 용기를 1000 년간 사용해왔습니다. 유럽에서는 이 요리법이 1970 년대에 사용되기 시작했는데 상업 스팀 오븐은 식당 주방에서 최초로 도입되었습니다. 이후 이러한 기술은 가정에 보급되기 시작했습니다. 식단에 대한 인식이 높아지며 더 많은 사람이 이러한 부드러운 요리의 장점을 알아가고 있습니다.

밀레와 함께 하는 스팀 요리

밀레 스팀 오븐은 기능이 다양하며 오븐과 쿡탑의 이상적인 보완 가전이라 할 수 있습니다. 개별 사이드 디쉬를 만들거나 완벽한 식사를 만들 때도 스팀 오븐은 모든 요리에 완벽하게 대처합니다. 밀레 스팀 오븐과 함께라면 해동, 가열, 데치기, 저장, 즙 내기와 살균까지도 가능합니다.

밀레 스팀 오븐의 원리는 효과적이면서도 단순합니다. 끓이는 것과 달리 음식을 물에서 익히는 것이 아니기 때문에 여과되거나 미네랄이 손실되지 않습니다.

요리를 위해 필요한 물은 오븐 외부에서 가열됩니다. 순수한 스팀만 오븐 내부를 관통하는 것입니다. 스팀은 모든 측면에서 음식을 부드럽게 감쌉니다. 스팀은 산소를 오븐 내부로 밀어내기 때문에 음식이 산화되지 않습니다. 결과는 어떨까요? 색상과 맛, 그리고 비타민이 최대한으로 유지됩니다.

정밀 전자 온도 조절 기능과 개별 온도 설정을 통해 항상 모든 음식이 정확한 온도에서 조리됩니다. 따라서 생선류나 파테 또는 수플레와 같이 섬세한 음식도 즐기실 수 있습니다. 빠른 열 전달과 자동

조리 과정을 통해 음식이 타거나 너무 많이 익혀질 것에 대한 염려 없이 정밀하게 식사를 준비할 수 있습니다.

시작하기 전에

궁극의 편의성을 보여주는 완전 자동 조리 과정

사용하시는 스팀 오븐에는 최대한의 사용자 편의를 위한 지능적인 전자 장치가 탑재되어 있습니다. 요리 과정이 완전히 자동으로 진행되기 때문에 지켜볼 필요가 없습니다. 설정한 온도는 정확하게 유지되며 다시 조정하지 않아도 됩니다. 또한 스팀 오븐에서 음식이 타거나 과도하게 익혀질 염려가 없습니다. 마음을 놓고 편안하게 즐기세요. 조리 시간이 끝나면 제품이 자동으로 꺼집니다.

조리 시간 및 예열

조리하는 음식의 양에 관계없이, 그리고 신선이나 냉동인지 여부와 관계없이 조리 시간은 동일합니다. 어떻게 가능한 것일까요? *조리 시간은 설정한 온도에도 달하지 않으면 시작하지 않습니다.* 이를 통해 신선 식품이 냉동 식품과 동일한 시간에 조리되는 것입니다. 달라지는 것은 가열 시간뿐입니다. 제품이 자동으로 이를 조정하기 때문에 다시 생각할 필요가 없습니다.

스팀 오븐과 함께 여러분의 레시피로 완벽한 식사를 즐겨보세요

밀레 스팀 오븐과 함께라면 일반적인 쿡탑에서 조리했던 모든 음식을 자유자재로 조리할 수 있습니다. 이 책의 뒷부분에 있는 조리 표를 참조하시기만 하면 됩니다. 이 표에는 온도, 조리 시간, 필요한 조리 용기에 대한 정보가 나와 있습니다.

이 표를 이용해 손쉽게 여러분만의 레시피를 만들 수 있습니다. 몇 번만 시도해도 밀레 스팀 오븐을 사용하는 것이 기존의 조리 가전을 사용하는 것만큼 쉬워집니다.

조리 시간 관련 정보

- 레시피에 시간이 명시되어 있다면 익힘 정도나 음식의 상태에 맞추기 위함입니다. 작은 조각이나 알덴테의 익힘 정도에 대해서는 짧은 시간을, 큰 조각이나 부드러운 음식을 위해서는 긴 시간을 선택하세요.
- 자동 프로그램에 대한 평균 프로그램 작동 시간이 나와 있습니다(기능은 모델에 따라 상이). 그러나 여러 프로그램의 실제 작동 시간은 음식을 어느 정도로 익히느냐에 따라 다릅니다. 자동 프로그램을 시작하기 전에 원하는 설정을 선택하기만 하면 됩니다.

재료 관련 정보

- 재료명 뒤에 쉼표(.)가 있는 경우, 그 뒤의 문구는 해당 재료에 대한 설명입니다. 대부분의 경우 해당 재료는 '중간 크기 달걀', '전유' 등과 같이 설명된 상태로 구매할 수 있습니다.
- 개별 재료가 막대()로 구분되는 경우, 막대 이후에 나오는 문구는 재료를 준비하는 방법을 설명합니다. 일반적으로 조리 과정의 일부로서 이를 직접 준비해야 합니다. 예를 들어 속성 치즈 | 강판에 간 것, 양파 | 잘게 다진 것, 전유 | 미지근한 것과 같이 이러한 준비 과정은 레시피의 만드는 법에 반복되지 않습니다.
- 달리 명시된 경우를 제외하면, 표시된 육류 무게는 조리하지 않은 손질된 육류의 무게입니다.
- 과일 및 야채의 무게 정보는 항상 껍질을 제거하지 않은 무게를 뜻합니다.
- 설명에서 자세히 안내하지 않더라도 모든 과일과 야채는 물에 헹구거나 세척하고 필요한 경우 썰기 전에 껍질을 제거해야 합니다.

자동 프로그램을 사용하는 레시피 관련 정보

각 자동 프로그램에는 적합한 레시피가 있습니다. 이용할 수 있는 자동 프로그램은 모델에 따라 다릅니다. 스팀 오븐에 해당하는 자동 프로그램이 없는 경우, 수동 설정을 사용해 모든 레시피를 준비할 수 있습니다. 준비 과정은 두 가지 방법 모두를 고려해야 합니다.

조리 용기 관련 정보

- 각 레시피에는 사용할 조리 용기가 명시되어 있습니다. 조리 용기의 크기는 사용하는 스팀 오븐 모델에 따라 다릅니다.
- 스팀 오븐의 경우 다공성 용기를 사용할 때 응축수 받이를 가장 낮은 선반 높이에 장착합니다.
- 전자레인지 스팀 오븐의 경우 항상 유리 트레이(응축수 받이)를 1 층 선반(가장 낮은 선반)에 장착합니다.

개별 스팀 오븐 모델의 특수 기능

이 요리책은 다양한 기능이 탑재된 스팀 오븐에 포함되어 있습니다. 설정이 다른 것과 다른 경우, 선택해야 할 설정은 레시피에 아래와 같은 순서로 명시되어 있습니다.

- 스팀 오븐 및 전자레인지 스팀 오븐
- (스팀 압력 오븐) 괄호 표시

작동 모드

밀레 스팀으로 할 수 있는 많은 것들

스팀 요리

음식을 부드럽게 조리합니다.

대부분의 음식은 100 °C에서 조리됩니다. 따라서 야채와 감자, 수프와 스투, 베이크와 콩류를 요리할 수 있으며 색상, 모양, 구조와 맛을 해치지 않고 조리할 수 있습니다. 밥을 짓는 것 또한 익힘 정도를 조정할 수 있어 특히 완성도가 높습니다. 또한, 이유식을 준비할 때 도움이 될 수 있습니다.

생선 요리는 스팀 요리에 이상적인 요리입니다. 온도가 너무 높아지면 부드러운 질감이 빠르게 손실되지만 스팀 오븐으로 조리하면 온도가 40-100 °C 사이이기 때문에 맛과 질감이 유지됩니다. 해산물과 어패류도 완벽하게 조리되어 고메 요리를 집에서도 즐기실 수 있습니다.

또한 가금류, 육류와 소시지도 밀레 스팀 오븐으로 조리가 가능합니다. 90-100 °C의 온도에서 특히나 더 섬세하고 부드러운 질감의 요리를 완성하실 수 있습니다. 빠르게 건조될 수 있는 지방이 적은 가금류도 풍미로운 육즙을 유지합니다.

수비드

이 기능은 모델에 따라 탑재 여부가 다릅니다. 이 부드러운 조리 방식을 통해 요리를 진공 포장 상태에서 천천히 저온 조리합니다. 진공 조리를 통해 조리 중에 모든 영양소와 맛이 유지됩니다. 강렬한 맛과 고르게 조리된 음식을 맛보실 수 있습니다.

더 많은 수비드 요리 레시피와 기타 흥미로운 주제는 Miele@mobile 앱에서 확인하실 수 있습니다.

압력을 통한 스팀 요리

이 기능은 스팀 압력 오븐에서만 사용할 수 있습니다. 압력을 통한 스팀 요리는 최대 120 °C의 온도에서 조리를 진행하여 열에 민감하지 않은 야채와 콩류, 다양한 육류의 조리 시간을 절반으로 줄일 수 있습니다. 압력이 없이 진행되는 스팀 요리와 마찬가지로 맛과 비타민이 유지됩니다. 이 책 뒷부분에 나오는 레시피와 요리 표를 통해 압력을 이용한 스팀 요리에 어떤 음식이 적합한지 알아보세요.

해동

스팀 오븐을 사용해 실온에서 해동하는 것보다 훨씬 빠르게 해동하세요. 50-60 °C의 온도에서 야채, 과일, 생선류, 육류, 가공류 및 준비식 등 일반적인 모든 냉동 식품을 부드럽게 해동할 수 있습니다. 냉동한 유제품이나 빵류도 빠른 시간 내에 해동이 가능합니다.

재가열

스팀 오븐에서의 재가열에 대해 전문가들이 “재생”이라는 표현을 쓰는 이유가 있습니다. 바로 조리한 음식의 외관과 맛을 지니고 있기 때문입니다. 재가열은 밀레 스팀 오븐에서의 완벽한 조리 과정을 뛰어넘는 전에 없던 조리 과정입니다. 이상적인 조건은 이미 조리된 음식을 100 °C에서 재가열하는 것입니다. 동시에 여러 음식을 함께 가열할 수도 있습니다. 약 8 분이 지나면 음식과 접시가 함께 가열됩니다. 따라서 다른 활동을 즐길 수 있는 여유가 생깁니다.

데치기

과일이나 야채를 냉동하고 싶으시다구요? 과일이나 야채를 데치고 나면 냉동실에 있어도 품질을 유지할 수 있습니다. 먼저 100 °C에서 1 분 동안 데쳐줍니다. 살짝 데쳐주면 냉동실에 있을 때 맛과 비타민을 분해하는 과일과 야채 내 효소를 줄여줍니다.

주스 만들기

과일 음료, 젤리 등 주스류를 만들 때도 스팀 오븐을 사용하실 수 있습니다. 주스를 만들 때는 베리류가 가장 이상적입니다. 스팀을 통해 과일의 세포벽이 찢어져 즙이 나올 때까지 세포벽을 부드럽게 만들어줍니다. 권장 설정은 이 책의 뒷부분에 있는 조리 표에서 확인하실 수 있습니다.

병조림

밀레 스팀 오븐은 뜨거운 액체를 붓는 귀찮은 일 없이 손쉽게 음식을 보관할 수 있는 기능도 제공합니다. 과일과 야채를 병에 담을 수 있으며 스팀 오븐에서 병을 멸균할 수도 있습니다. 이 기능에 대한 정보는 사용 설명서를 참조하세요.

메뉴 조리

모든 것을 한 번에 하기는 힘들
니다.

**하지만 밀레 스팀 오븐에서는 가
능합니다!**

밀레 스팀 오븐에서는 최대 세 칸에서 조리가 가능하기 때문에 생선류, 밥과 야채 등 전체 식사를 함께 준비할 수 있습니다. 이를 위해 100 °C의 온도를 선택할 것을 권장합니다.

요리가 서로 얼마나 다른지와 관계없이 새로운 스팀을 공급하여 향과 맛이 전이되지 않도록 해줍니다. 따라서 달거나 짠 음식을 함께 준비할 수 있습니다. 뿐만 아니라 스팀을 통해 오븐이 다 찻을 때도 모든 칸에서의 조리가 일관적이며 쿡타임이나 기존 오븐에서 조리하는 것에 비해 시간과 에너지를 절약할 수도 있습니다.

자동 메뉴 요리와 함께라면 스팀 오븐 디스플레이에서 최대 세 가지 메뉴의 재료를 선택하여 안내를 따르기만 하면 됩니다. 스팀 오븐에서는 오븐 내부에 추가해야 하는 다양한 부품을 언제 추가해야 하는지 결정하고 이를 신호음으로 알려줍니다. 밀레 스팀 오븐을 사용하면 모든 부품이 동시에 활성화되어 사용자가 할 작업이 적어집니다.

또한 전체 식사를 특별한 응용법 없이도 조리할 수 있습니다. 먼저 가장 조리가 오래 걸리는 요리부터 시작하세요. 조리 과정 중에 다른 요리를 문제 없이 추가할 수 있습니다. 식사에 생선류, 밥과 브로콜리가 포함된다고 가정한다면 밥은 20 분, 생선과 브로콜리는 각각 6 분과 4 분이 필요합니다. 먼저 쌀을 오븐에 넣고 14 분 동안 조리합니다. 시간이 지나면 생선류를 넣고 밥과 생선을 동시에 2 분 동안 조리합니다. 그런 다음 브로콜리를 추가하고 세 가지 재료를 동시에 4 분 동안 더 조리합니다.

상상할 수 없는 가능성

밀레 스팀 오븐이 완성할 수 있는 요리에 놀라게 되실 겁니다. 삶은 달걀도 완벽에 가깝게 조리됩니다. 초콜릿은 타거나 덜 녹는 일 없이 90 °C에서 완벽하게 녹습니다. 병과 젓병은 100 °C에서 15 분만 있으면 멸균됩니다. 이 과정은 끓여서 소독하는 기존 소독과 마찬가지로 많은 세균을 제거합니다. 최소한의 과정으로 가볍고 폭신한 수플레 같은 디저트를 즐기세요. 뿐만 아니라 40 °C에서 요거트와 이스트 반죽 발효도 가능합니다.

스팀 감소

약 80 °C에서 조리하는 경우 스팀 오븐 도어가 조리 시간이 끝나기 직전에 자동으로 열려 스팀이 배출됩니다.

분량과 관계없이 요리

1 인분을 요리하든 4 인분을 요리하든 스팀 오븐의 조리 시간은 똑같이 유지됩니다. 조리 시간은 오븐 내부가 충분히 예열되어 필요한 온도에 도달할 때까지 시작되지 않습니다.

밀레 스팀 오븐의 가장 인기 있는 레시피

스팀 오븐에서 여러분만의 레시피를 준비하려면 이 책의 부록에 있는 조리 표를 이용하세요. 일반적으로,

100 °C에서 밀레 스팀 오븐의 요리는 쿡탑과 동일한 조리 시간이 필요합니다. 그렇기에 여러분이 좋아하는 레시피를 쉽고 편리하게 응용할 수 있습니다. 바로 시작하여 요리를 즐겨보세요. 밀레 스팀 오븐에서는 모든 것이 완벽히 조리됩니다.

수량과 무게

작은술 = 작은 숟가락

큰술 = 큰 숟가락

g = 그램

kg = 킬로그램

ml = 밀리리터

꼬집 = 극소량

1 작은술의 대략적 용량:

- 베이킹 파우더 3 g
- 소금/설탕/바닐라 설탕 5 g
- 밀가루 5 g
- 액체 5 ml

1 큰술의 대략적 용량:

- 밀가루/옥수수 가루/빵가루 10 g
- 버터 10 g
- 설탕 15 g
- 액체 10 ml
- 머스타드 10 g

용어	설명
바딩	육류, 닭 또는 오리고기나 생선류를 얇은 베이컨에 싸서 조리 시에 마르지 않도록 하는 방법입니다.
뼈 제거됨	모든 뼈를 제거한 육류 또는 생선을 말합니다.
포칭	뜨겁지만 끓지는 않는 액체에 음식을 조리하는 기법입니다.
손질된 재료	바로 조리할 수 있도록 손질/준비된 재료를 뜻합니다. 예를 들어 지방과 힘줄이 이미 제거된 육류, 비늘과 내장이 제거된 생선류, 껍질을 제거해 바로 사용할 수 있도록 손질된 야채와 과일 등을 뜻합니다.

밀레 액세서리

스팀 요리에서 최상의 요리를 완성하려면 적합한 액세서리가 필요합니다. 밀레는 고객 여러분이 필요로 할 다양한 범위의 액세서리를 보유하고 있습니다. 각 부품은 크기와 기능에 있어 밀레 가전을 위해 특별히 고안하여 시험한 제품입니다. 또한, 모든 부품은 엄격한 시험을 거쳐 까다로운 밀레의 기준을 충족했습니다. 모든 제품은 밀레 온라인 쇼핑몰, 밀레 고객 핫라인 또는 전문 소매점에서 직접 구입하실 수 있습니다.

솔리드 조리 용기

솔리드 조리 용기는 라이스, 수프와 스투와 같이 소스, 육수와 물이 포함된 요리를 스팀 조리 기능으로 조리하는 데 이상적입니다.

다양한 깊이와 크기를 선택하실 수 있습니다. 평평한 조리 용기는 소량의 음식이나 액체에 완전히 담그지 않아도 되는 요리에 사용합니다. 깊은 조리 용기는 다량의 음식이나 스투, 푹 삶은 육류 또는 수프 등 액체에 완전히 담가야 하는 음식에 적합합니다.

다공성 조리 용기

다공성 조리 용기는 직접적인 스팀 요리 또는 블렌칭에 이상적입니다. 구멍을 통해 스팀이 모든 방향에서 요리에 도달하기 때문입니다. 이에 따라 음식은 가능한 낮고 평평해야 하며 조리 용기와 겹치지 않도록 배치해야 합니다.

정기적인 청소와 관리를 통해 가전의 성능을 최대로 유지하고 수명을 늘려 최대한 활용할 수 있습니다. 밀레 케어 제품은 당사 가전에 완벽히 맞춤형 제품입니다. 이러한 제품은 밀레 온라인 쇼핑몰, 밀레 고객 핫라인 또는 전문 소매점에서 직접 구입하실 수 있습니다.

물때 제거 태블릿

밀레에서는 배수관과 용기를 위한 특수 물때 제거 태블릿 세제를 개발했습니다. 이는 효과적으로 가전의 물때를 제거할 뿐만 아니라 소재에 특히 부드러운 방식으로 작용합니다.

극세사 키트

다용도 천으로 만들어진 유리 천과 폴리싱 천으로 이루어진 천 세트는 지문 자국과 가벼운 오염물을 쉽게 제거합니다. 곱게 짠 극세사 원단으로 만들었으며 높은 세척 성능을 보여주는 마모되지 않는 천입니다.

야채 및 사이드 디시

감자, 밥, 파스타는 식사에서 가장 중요한 부분입니다. 사이드 디시는 식사의 주인공이라고 할 수는 없지만, 적절한 사이드 디시를 선택하는 것은 전체 메뉴의 조화에 있어 매우 중요합니다. 준비 과정 옵션은 사실상 제한이 없습니다. 세 가지 모두 높은 영양학적 가치를 지니고 있으며 균형 있는 식단에서 중요한 역할을 합니다. 또한 세 가지 모두는 다양한 문화, 관습과 전통을 한 식탁에서 결합할 수 있는 재료이기도 합니다.

안티파스티 야채

총 소요 시간:

35-40 분 + 양념 시간 최소 3 시간

4 인분

야채

노란 피망 2 개(각 200 g) | 얇게 썬 것

빨간 피망 2 개(각 200 g) | 얇게 썬 것

가지 1 개(200 g) | 얇게 썬 것

호박 2 개(각 200 g) | 얇게 썬 것

버섯 500 g

양념

올리브유 6 큰술

와인 식초 4 큰술

달지 않은 화이트와인 4 큰술

마늘 1 알 | 다진 것

소금

후추

설탕 한 꼬집

프로방스 허브 2 큰술 | 잘게 다진 것

액세서리

다공성 조리 용기

만드는 법

피망, 가지, 호박과 버섯을 다공성 조리 용기에 넣고 조리합니다.

올리브유, 와인 식초, 화이트와인, 마늘, 소금, 후추, 설탕과 허브를 섞어 양념을 만듭니다.

접시에 야채를 놓고 양념을 부은 후 최소 3 시간 동안 양념이 배어들게 합니다.

설정

온도: 100 °C

조리 시간: 3-4 분

야채 및 사이드 디시

사과와 적양배추

총 소요 시간:
165(95) 분
4 인분

재료

양파 125 g | 깍둑썰기한 것
라드 50 g
적양배추 700 g | 얇게 썬 것
사과 주스 150 ml
와인 식초 50 ml
월계수 잎 1장
정향 3 개
설탕 25 g
소금
후추
사과 1 개 | 깍둑썰기한 것
크랜베리 30 g
레드와인 50 ml

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

양파와 라드를 솔리드 조리 용기에 넣고 뚜껑을 닫아 조리 1 단계에 표시된 대로 찌줍니다.

적양배추, 사과 주스, 와인 식초, 월계수 잎, 정향과 설탕을 양파에 넣어줍니다. 소금과 후추로 간한 뒤 조리 2 단계에 표시된 대로 계속 조리합니다.

사과, 크랜베리와 레드와인을 나머지 재료에 넣고 조리 3 단계에 표시된 대로 조리를 완료합니다.

소금, 후추와 설탕으로 기호에 맞게 간합니다.

설정

조리 1 단계
온도: 100(120) °C
조리 시간: 4(2) 분

조리 2 단계
온도: 100(120) °C
조리 시간: 60(30) 분
조리 3 단계
온도: 100(120) °C
조리 시간: 60(30) 분

팁

크랜베리 대신에 레드커런트 젤리를 사용할 수도 있습니다.

청경채 속을 채운 딤섬

총 소요 시간:

75 분

4 인분

반죽

일반 백밀가루 200 g

소금 한 꼬집

물 100 ml

반죽 소

청경채 800 g

파 1 단(150 g) | 링 모양으로 얇게 썬 것

마늘 2 알 | 잘게 썬 것

생강 20 g | 간 것

소금 양념된 캐슈넛 50 g | 다진 것

간장 4 큰술

어두운 색의 참기름 3 작은술

천연 꿀 2 작은술

라임즙 2 작은술

소금

후추

딤섬피

일반 백밀가루 1 큰술

액세서리

다공성 조리 용기 2 개

미세 강판

만드는 법

딤섬 반죽을 만들려면 밀가루, 소금과 물을 섞어 매끄러운 반죽으로 치대고 공 모양으로 만들어 위를 덮어주고 30 분 동안 발효시킵니다.

그동안 청경채를 다듬고 4 개의 큰 바깥쪽 잎은 한 쪽에 둡니다. 남은 청경채에서 하얀 부분은 제거하고 잎을 아주 얇게 가로로 썰어줍니다. 청경채, 파와 마늘을 다공성 조리 용기에 넣고 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

조리가 끝나면 생강과 캐슈넛을 야채와 섞은 다음 간장, 참기름, 꿀, 라임즙, 소금과 후추로 충분히 양념합니다.

반죽을 12 개로 나누어 작업대에 약간의 밀가루를 뿌리고 공 모양 반죽을 밀대로 밀어 아주 얇은 원으로 만들어 모양을 잡아줍니다(Ø 약 14 cm). 각각의 반죽에 2 작은술 정도의 반죽 소를 넣고 가장자리를 붙여서 비틀어 주머니 모양을 만듭니다. 다공성 조리 용기에 남은 청경채 잎을 깔아주고 잎 하나당 3-4 개의 딤섬을 올려 조리 2 단계에 표시된 대로 찌웁니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 5(2) 분

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 35-40 분

야채 및 사이드 디시

회향과 호두 비네그레트

총 소요 시간:

40(30) 분

4 인분

회향

회향 4 개(각 250 g) | 뿌리 쪽만

달지 않은 화이트와인 150 ml

달지 않은 베르무트 50 ml

야채 육수 100 ml

월계수 잎 1장

알후추 5 개

설정

온도: 100(120) °C

조리 시간: 12-15(6-8) 분

비네그레트

호두 50 g

중간 크기 달걀 1 개

소금 한 꼬집

올리브유 3 큰술

견과유 2 큰술

흰색 발사믹 식초 1 큰술

머스터드 1 작은술

파슬리 1 큰술 | 다진 것

회향 잎부분 1 큰술 | 다진 것

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

회향 뿌리 부분을 4 등분하고 중심부를 잘라냅니다. 솔리드 조리 용기에 넣습니다.

화이트와인, 베르무트와 야채 육수를 섞어 회향에 부어줍니다. 월계수 잎과 알후추를 넣고 조리합니다.

팬에 호두를 볶아 굵게 다집니다. 완숙 달걀을 다집니다.

남은 재료를 섞어 비네그레트를 만들고 회향에 부어줍니다. 호두를 뿌리고 달걀을 위에 올려 따뜻하게 담아냅니다.

야채와 회향

총 소요 시간:
50-55(45) 분
4 인분

재료

회향 뿌리 2 개
당근 2 개 | ½ cm 두께로 얇게 썬 것
작은 리크 1 개 | 1 cm 두께 링 모양으로
얇게 썬 것
샐러리 2대 | ½ cm 두께로 얇게 썬 것
레몬즙 1 작은술
소금 ½ 작은술
설탕 ½ 작은술
양파 2 개 | 깍둑썰기한 것
버터 2 큰술
후추
더블 크림 150 ml

액세서리

다공성 조리 용기
솔리드 조리 용기

만드는 법

회향을 4 등분하고 웨지 모양의 조각에서 중심부를 잘라냅니다. 회향 줄기를 잘게 썰어 장식용으로 남겨둡니다.

당근, 리크와 샐러리를 다공성 조리 용기에 넣고 회향을 위에 올립니다.

레몬즙, 소금과 설탕을 섞어 회향 위에 뿌려줍니다. 조리 용기를 오븐에 넣고 솔리드 조리 용기를 밑에 넣어 흐르는 물을 받습니다.

팬에 버터로 양파를 볶다가 야채 육수 150 ml를 넣어줍니다. 소금과 후추로 간합니다. 더블 크림을 넣어 저어줍니다. 회향 줄기로 장식해 회향과 야채를 식탁에 냅니다.

설정

온도: 100(120) °C
조리 시간: 10-12(5-6) 분

야채 및 사이드 디시

야채 수플레

총 소요 시간:
85-90(75-80) 분
4 인분

컬리플라워 혼합 재료

컬리플라워 500 g | 꽃 부분
중간 크기 달걀 4 개
소금
후추
옥두구

수플레 라미킨

버터 1 큰술

소스

샐럿 2 알 | 깍뚝썰기 한 것
버터 20 g
일반 백밀가루 20 g
달지 않은 화이트와인 20 ml
야채 육수 100 ml
더블 크림 100 ml
후추

장식

파슬리 1 큰술 | 다진 것

액세서리

다공성 조리 용기
핸드 블렌더
수플레 라미킨 4 개
선반

만드는 법

컬리플라워를 다공성 조리 용기에 넣고 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

컬리플라워를 식힌 후 핸드 블렌더로 곱게 갈아줍니다. 달걀 흰자와 노른자를 분리해 흰자는 나중에 쓸 수 있도록 한 컵에 둡니다. 컬리플라워에 달걀 노른자를 섞고 소금, 후추와 옥두구로 기호에 맞게 간합니다.

달걀 흰자를 거품기로 단단해질 때까지 휘핑하고 컬리플라워 혼합 재료를 넣습니다.

수플레 라미킨에 기름칠을 하고 혼합 재료를 부어 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

팬에서 버터로 샐럿을 볶아줍니다. 밀가루를 넣고 화이트와인으로 디글레이징합니다.

야채 육수를 넣고 부드러워질 때까지 저어줍니다. 크림을 부드럽게 넣고 소금 및 후추로 기호에 맞게 간합니다.

야채 수플레를 접시에 올리고 소스와 파슬리 장식을 곁들여 냅니다.

설정

조리 1 단계
온도: 100(120) °C
조리 시간: 14(6) 분
조리 2 단계
온도: 90 °C
조리 시간: 15-18 분

팁

- 컬리플라워 대신 브로콜리나 당근을 사용하실 수도 있습니다.
- 수플레 라미킨 대신 컵을 사용할 수도 있습니다.

뇨끼

총 소요 시간:
70(55) 분
4 인분

뇨끼

포슬포슬한 소형 감자 600 g
일반 백밀가루 50 g
세몰리나 50 g
중간 크기 달걀 1 개 | 노른자만
소금 1 작은술
바질 ½ 단(15 g) | 잎을 잘게 다진 것
파슬리 ½ 단, 평평한 잎(30 g) | 잘게 다
진 것
오레가노 5 줄기 | 잎을 잘게 다진 것
오일에 넣은 건조 토마토 50 g | 퓨레로
만든 것
토마토 퓨레 1 작은술
일반 백밀가루 30 g

더스팅

일반 백밀가루 1 큰술

그릇

버터 1 큰술

세이지 버터

버터 50 g
세이지 잎 20 개
소금

액세서리

다공성 조리 용기
포테이토 라이서
체

만드는 법

감자를 씻고 다공성 조리 용기에서 조리
1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

감자를 약간 식혀서 껍질을 까고 아직 뜨
거울 때 포테이토 라이서로 으깬다. 밀
가루, 세몰리나, 달걀 노른자와 소금을
섞어 반죽합니다. 반죽을 반으로 나누어

절반에는 허브를 넣고, 다른 절반에는 건
조 토마토와 토마토 퓨레를 넣어줍니다.
각 절반의 반죽에 약간의 밀가루를 넣어
반죽합니다.

밀가루를 뿌린 작업대에서 각 절반의 반
죽을 롤 모양(각 60 cm 길이)으로 잡아주
고 롤을 30 개의 뇨끼로 자릅니다. 많이
휘지 않은 포크 뒤로 하나씩 굴려서 모양
을 내줍니다.

다공성 조리 용기를 기름칠하고 조리
2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

팬에서 버터를 녹입니다. 세이지 잎을 살
짝 볶고 소금을 약간 넣어줍니다.

뇨끼에 세이지 버터를 곁들여 냅니다.

설정

조리 1 단계
온도: 100(120) °C
조리 시간: 28(15) 분
조리 2 단계
온도: 100 °C
조리 시간: 10 분

야채 및 사이드 디시

후무스

총 소요 시간:

65(30) 분 + 불리기 12 시간

4 인분

재료

건조 병아리콩 200 g

마늘 2 알 | 껍질 제거한 것

쿠민 ½ 작은술, 간 것

레몬즙 3 큰술

참깨 페이스트(타히니) 4 큰술

매운 파프리카 ¼ 작은술

소금 1 작은술

후추

올리브유 1 큰술

액세서리

솔리드 조리 용기

체

핸드 블렌더

만드는 법

병아리콩을 분류하고 냉수를 듬뿍 부어 하룻밤 불려줍니다.

병아리콩이 물에 잠기도록 불린 물과 병아리콩을 솔리드 조리 용기에 담습니다. 마늘을 넣고 쿠민으로 양념해 조리합니다.

병아리콩의 물을 따라 버리고 조리 시 흘러나온 물 125 ml를 보관해 모두 식혀줍니다.

핸드 블렌더를 사용해 병아리콩을 물, 레몬즙, 타히니와 함께 곱게 갈아줍니다. 원하는 밀도가 나올 때까지 물을 충분히 넣어줍니다. 파프리카, 소금, 후추와 쿠민으로 충분히 간합니다.

올리브유를 뿌려 담아냅니다.

설정

온도: 100(120) °C

조리 시간: 50(15) 분

팁

병아리콩을 곱게 갈기 전에 걸쭉질을 빼주면 더욱 부드러운 후무스를 만드실 수 있습니다.

베이컨을 곁들인 감자 베이크

총 소요 시간:

50 분

4 인분

베이컨과 양파

베이컨 100 g | 얇게 썬 것

양파 1 개 | 얇게 썬 것

마늘 2 알 | 얇게 썬 것

감자 베이크

촉촉한 감자 500 g | ½ cm 두께로 얇게

썬 것

빨간 피망 1 개 | 얇게 썬 것

녹색 피망 1 개 | 얇게 썬 것

로즈마리 1 줄기 | 잎만, 뜯어서 잘게 다진 것

큰 크기 달걀 6 개

소금

후추

그릇

버터 1 큰술

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

논스틱 팬에서 양파와 함께 바삭해질 때까지 베이컨을 볶아주고 마지막에 마늘을 넣어줍니다. 팬을 다른 한 칸에 둡니다.

솔리드 조리 용기를 기름칠합니다. 볶은 기름을 포함해 감자와 베이컨, 양파 혼합 재료를 퍼주고 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

로즈마리와 달걀, 소금과 후추를 섞어 감자 혼합 재료를 피망과 넣어줍니다. 조리 용기를 덮어 조리 2 단계에 표시된 것과 같이 걸죽해지도록 둡니다.

베이크를 몇 조각으로 잘라 뜨겁거나 차가운 상태로 답습니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 5 분

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 25 분

야채 및 사이드 디시

감자 덤플링

총 소요 시간:

105-110 분

4 인분

감자 덤플링

포슬포슬한 감자 1 kg

중간 크기 달걀 2 개

소금

육두구

일반 백밀가루 50 g

감자 녹말 50 g

그릇

버터 1 큰술

액세서리

다공성 조리 용기

포테이토 라이서

만드는 법

감자를 씻고 다공성 조리 용기에서 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

아직 뜨거울 때 감자의 껍질을 제거하고 바로 포테이토 라이서로 눌러 으깁니다.

감자에 달걀을 넣고 소금과 육두구로 간 합니다. 밀가루와 감자 전분을 섞어줍니다.

반죽을 롤 모양으로 만들어 12 개로 등분한 후 덤플링을 만듭니다.

다공성 조리 용기를 기름칠하고 만두를 넣은 후 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 28-34 분

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 15-18 분

으깬 감자

총 소요 시간:

40-45(30-35) 분

4 인분

재료

포슬포슬한 감자 1 kg | 껍질을 제거하고

4 등분한 것

더블 크림 250 ml

야채 육수 100 ml

버터 20 g

소금

후추

장식

파슬리 1 큰술 | 잘게 다진 것

액세서리

다공성 조리 용기

솔리드 조리 용기

포테이토 라이서

만드는 법

감자를 다공성 조리 용기에 놓습니다. 크림과 야채 육수를 감자 밀칸의 솔리드 조리 용기에 넣고 조리합니다.

감자를 포테이토 라이서로 으깨고 크림과 육수를 넣고 저어 부드럽게 만들어줍니다. 버터를 섞어주고 소금과 후추로 기호에 맞게 간합니다.

파슬리를 위에 뿌려 냅니다.

설정

온도: 100(120) °C

조리 시간: 15-17(5-6) 분

팁

설명된 육수 대신 건조 포르치니 버섯 25 g을 불린 물과 버섯을 사용하세요. 그런 다음 버섯을 잘게 썰고 으깬 감자에 섞어주세요.

야채 및 사이드 디시

감자 수플레

총 소요 시간:
80-85(75-80) 분
4 인분

재료

포슬포슬한 감자 300 g | 깍둑썰기한 것
중간 크기 달걀 3 개
처빌 30 g | 굵게 다진 것
사우어 크림 150 ml
냉동 완두콩 100 g
소금
후추
육두구
파마산 치즈 50 g, 간 것

그릇

버터 1 큰술
옥수수 가루 1 큰술

액세서리

다공성 조리 용기
포테이토 라이서
수플레 라미킨 4 개

만드는 법

감자를 다공성 조리 용기에 넣고 조리
1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

포테이토 라이서로 감자를 으깬니다.

달걀 흰자와 노른자를 분리해 흰자는 나
중에 쓸 수 있도록 한 켠에 둡니다. 달걀
노른자, 처빌, 사우어 크림과 완두콩을
섞고 소금, 후추와 육두구로 간합니다.

달걀 흰자를 단단해질 때까지 휘핑하고
혼합 재료를 넣습니다.

수플레 라미킨을 기름칠하고 옥수수 가
루를 뿌린 후 혼합 재료를 부어줍니다.
위에 파마산 치즈를 뿌려줍니다.

수플레 라미킨을 조리 용기에 넣고 조리
2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

설정

조리 1 단계
온도: 100(120) °C
조리 시간: 9-10(4-5) 분

조리 2 단계

온도: 90 °C
조리 시간: 30-35 분

팁

수플레 라미킨 대신 컵을 사용할 수도 있
습니다.

호박 리조토

총 소요시간: 30 분

6 인분

재료

리조토 라이스 300 g
버터 60 g
마늘 2 알 | 잘게 다진 것
작은 양파 1 개 | 잘게 다진 것
화이트와인 70 ml
치킨스톡 625 ml
호박 알맹이 500 g | 1 cm으로 깍둑썰기
한 것
파마햄(프로슈토) 85 g | 잘게 썬 것
레몬 1 개 | 껍질만
신선한 오레가노 20 g | 잘게 다진 것
신선한 시금치 75 g
파마산 치즈 50 g, 간 것
마스카포네 70 g
소금
후추

액세서리

솔리드 스팀 오븐용 용기

만드는 법

리조토 라이스, 버터, 마늘, 양파, 화이트와인, 닭 육수, 호박, 파마햄과 레몬 껍질을 솔리드 스팀 오븐용 용기에 넣습니다. 오토 프로그램을 시작하거나 조리 1 단계에 명시된 수동 설정을 사용해 조리합니다.

시금치, 파마산과 마스카포네 치즈를 리조토 라이스에 섞어줍니다.

오토 프로그램:

오토 프로그램에 표시된 대로 조리를 완료합니다.

수동 설정:

조리 2 단계에 표시된 대로 조리를 완료합니다.

소금과 후추로 간을 한 다음 담아냅니다.

설정

오토 프로그램

쌀| 둥근쌀| 호박 리조토
프로그램 작동 시간: 20 분

수동 설정

조리 1 단계
조리 프로그램: 스팀 요리
온도: 100 °C
조리 시간: 19 분

조리 2 단계
조리 프로그램: 스팀 요리
온도: 100 °C
조리 시간: 1 분

야채 및 사이드 디시

렌틸 샐러드

총 소요 시간:

25 분

6 인분

샐러드

양파 1 개 | 잘게 썬 것
당근 180 g | 5 cm 길이로 얇게 썬 것
건살구 50 g | 잘게 썬 것
붉은 렌틸콩 200 g
카다멈 줄기 1 개
월계수 잎 1장
계피 1 개
고수 씨 2-3 꼬집, 간 것
소금
후추
야채 육수 300 ml

설정

온도: 100 °C
조리 시간: 10-12 분

드레싱

전지 천연 요거트 150 g
올리브유 2 작은술
라임즙 1 작은술
후추
꿀 2 작은술
상추 ½ 단(350 g) | 잘게 썬 것

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

양파, 당근과 살구를 렌틸콩과 섞어 솔리드 조리 용기에 넣습니다. 향신료를 넣고 소금과 후추로 간한 후 야채 육수를 넣고 찹니다.

요거트와 기름, 라임즙을 섞고 소금, 후추와 꿀을 기호에 맞게 넣어줍니다.

렌틸 샐러드를 잠깐 그대로 두고 카다멈 줄기, 월계수 잎과 계피 토막을 꺼냅니다.

상추를 넣고 따뜻한 상태로 담아내 드레싱을 뿌려줍니다.

글레이즈 쪽파를 곁들인 당근

총 소요 시간:

25 분

4 인분

재료

당근 500 g | 얇게 썬 것

쪽파 4 알 | 껍질 제거하고 반으로 자른 것

버터 2 큰술

소금

후추

파슬리 1 큰술 | 다진 것

액세서리

다공성 조리 용기

솔리드 조리 용기

만드는 법

당근을 다공성 조리 용기에 넣습니다.

쪽파와 버터를 솔리드 조리 용기에 넣고 덮어줍니다. 두 개의 조리 용기를 동시에 조리합니다.

당근을 쪽파 용기에 넣고 소금과 후추로 간합니다.

파슬리를 뿌려 식탁에 냅니다.

설정

온도: 100(120) °C

조리 시간: 6(3) 분

야채 및 사이드 디시

필라프

총 소요 시간:

35(20) 분

6 인분

재료

쪽파 4 알 | 잘게 썬 것

마늘 2 알 | 잘게 다진 것

당근 200 g | 얇게 썬 것

홍고추 1 개 | 링 모양으로 자른 것

카다멈 줄기 3 개

월계수 잎 1장

불가 밀 250 g

소금

야채 육수 600 ml

버터 3 큰술

평평한 잎 파슬리 2 큰술 | 다진 것

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

쪽파, 마늘, 당근과 고추를 솔리드 조리 용기에 넣습니다.

카다멈 줄기를 부드럽게 으깨고 다른 재료에 넣어 월계수 잎, 불가 밀과 함께 조리 용기에 담습니다. 야채 육수를 위에 붓고 조리합니다.

필라프에서 향신료를 제거하고 포크로 해체합니다.

버터와 파슬리를 넣고 뜨거운 상태로 담아냅니다.

설정

온도: 100(120) °C

조리 시간: 20(6) 분

스퀴시 소스를 곁들인 버섯 이스트 덩플링

총 소요 시간:

60 분

4 인분

덩플링

신선한 이스트 20 g

전유 150 ml | 미지근한 것

일반 백밀가루 300 g

설탕 한 꼬집

소금 1 작은술

중간 크기 달걀 1 개 | 노른자만

버터 30 g | 부드러운 것

버섯 혼합 재료

버섯 400 g | 잘게 다진 것

버터 2 큰술

작은 크기 양파 1 개 | 다진 것

소금

후추

육두구

파슬리 15 g | 다진 것

스퀴시 소스

적색 큐리 스퀴시 1 개(1 kg)

작은 크기 양파 1 개 | 다진 것

사과 주스 150 ml

야채 육수 150 ml

조리액 250 ml

더스팅

일반 백밀가루 2 큰술

그릇

버터 1 큰술

리파이닝

크림 프레쉬 100 ml

액세서리

솔리드 조리 용기

다공성 조리 용기

고온 체

핸드 블렌더

만드는 법

이스트를 우유에 녹여서 밀가루, 설탕, 소금, 달걀 노른자와 버터를 넣고 매끄러운 반죽이 될 때까지 7 분 동안 치킵니다. 반죽을 공 모양으로 만듭니다. 뚜껑을 덮지 않은 볼에 넣고 오븐에 넣어줍니다. 조리 1 단계에 표시된 대로 발효시킵니다.

버섯 혼합 재료의 경우 버섯을 뜨거운 버터에 수분이 완전히 증발될 때까지 조금씩 살짝 볶습니다. 마지막으로 볶은 버섯과 함께 양파의 절반을 볶아 소금, 후추와 육두구로 충분히 간한 다음 파슬리의 2/3를 섞어 식힙니다.

스퀴시의 껍질을 제거하고 절반으로 썰어 씨와 섬유질을 제거합니다. 알맹이를 썰고 솔리드 조리 용기에 양파, 사과즙, 야채 육수와 함께 넣습니다. 소금과 후추로 간합니다. 조리 용기를 오븐 상단 부분에 밀어 넣습니다.

작업대에 밀가루를 뿌려줍니다. 이스트 반죽을 8 등분해 공 모양으로 만들어줍니다. 공 모양 반죽을 눌러 13 cm 지름의 원형으로 밀어줍니다. 버섯 혼합 재료 1 큰술을 반죽에 놓고 공 모양을 만들어줍니다. 입구를 덮어 다시 15 분 동안 발효시킵니다.

다공성 조리 용기에 기름칠을 한 다음 공 반죽을 안에 넣어줍니다. 스퀴시와 야채가 들은 조리 용기 밀칸에 조리 용기를 오븐에 밀어넣고 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

야채 및 사이드 디시

스쿼시의 물을 따로 받아둡니다. 스쿼시와 조리액을 조리 용기에서 핸드 블렌더로 곱게 퓨레로 만든 다음 크림 프레쉬를 넣어줍니다. 기호에 맞게 간하고 필요한 경우 조리액을 더 섞습니다.

버섯 이스트 덤플링을 남은 버섯과 파슬리로 장식해 스쿼시 소스와 곁들여 냅니다.

설정

조리 1 단계

온도: 40 °C

조리 시간: 20 분

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 20 분

스위스 폴렌타

총 소요 시간:

15-35 분

도자기 오븐 그릇 1 개당 2리터 용량

재료

닭 육수 500 ml

전유 500 ml

소금 2 작은술

후추 한 꼬집

버터 20 g

폴렌타 250 g(고운, 중간, 굵은 굵기)

액세서리

도자기 오븐 그릇, 2리터

선반

만드는 법

닭 육수, 우유, 소금, 후추와 버터를 도자기 오븐 그릇에 넣습니다. 도자기 오븐 그릇을 오븐 선반에 넣습니다. 자동 프로그램 시작하거나 조리 1 단계에 명시된 수동 설정을 사용해 조리합니다.

자동 프로그램:

프로그램 순서에 표시된 대로 액상 재료에 폴렌타를 넣고 저어줍니다.

수동:

액상 재료에 폴렌타를 천천히 넣고 계속 저어주면서 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

중간에 저어주고 조리를 완료합니다.

그런 다음 폴렌타를 다시 잘 저어줍니다.

설정

자동 프로그램

곡류 | 스위스 스타일 폴렌타 | 고운 폴렌타/중간/거친/

프로그램 작동 시간은 폴렌타의 종류에 따라

7/23/29 분(고운/중간/굵은 굵기)으로 달라집니다.

수동

조리 1 단계

작동 모드: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간: 3 분

조리 2 단계

작동 모드: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간:

고운 폴렌타: 4 분

중간 굵기 폴렌타: 20 분

굵은 폴렌타: 26 분

팁

닭 육수 대신 물을 사용할 수 있습니다.

야채 및 사이드 디시

주키니호박 페타 롤

총 소요 시간:

35-40 분

4 인분

재료

주키니호박 1 개(200 g)

페타치즈 200 g

소금

후추

올리브유 1 큰술

액세서리

다공성 조리 용기

만드는 법

주키니호박을 가로로 얇게 썰어 다공성 조리 용기에 넣고 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

페타 치즈를 길게 2 cm 너비로 잘라 소금과 후추로 간합니다.

조리 용기에서 주키니호박을 꺼냅니다. 페타 치즈를 호박으로 감싼 다음 소금과 후추로 간합니다. 올리브유를 뿌리고 다공성 조리 용기에 넣어 오븐에 넣고 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 1 분

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 3 분

찐 오이

총 소요 시간:

55-60(50-55) 분

4 인분

재료

양파 2 개 | 각득썰기한 것
지방이 적은 베이컨 200 g | 각득썰기한 것

요리용 오이 6 개(각 500 g)

사우어 크림 400 ml

딜 1 큰술 | 다진 것

설탕 한 꼬집

소금

후추

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

양파와 베이컨을 솔리드 조리 용기에 넣고 덮은 후 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

오이의 껍질을 제거하고 반으로 썰어줍니다. 손가락으로 씨를 제거하고 얇게 썰어줍니다. 베이컨과 양파에 오이와 사우어 크림을 넣어줍니다.

딜, 설탕, 소금과 후추로 간한 뒤 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

조리가 끝나면 소금과 후추로 기호에 맞게 추가로 간한 뒤 담아냅니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 4(2) 분

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 15-20 분

팁

요리용 오이 대신 샐러드 오이를 사용할 수도 있습니다.

야채 및 사이드 디시

브레드 덤플링

총 소요 시간:

110-115 분

4 인분

브레드 덤플링

브레드 롤 8 개 | ½ cm 크기로 썬 것

전유 500 ml

양파 1 개 | 각둑썰기한 것

버터 20 g

중간 크기 달걀 2 개

파슬리 1 큰술 | 다진 것

조리 3 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 15-18 분

기름칠

버터

액세서리

솔리드 조리 용기

다공성 조리 용기

만드는 법

솔리드 조리 용기에서 조리 1 단계에 표시된 대로 우유를 데웁니다.

빵조각 위로 우유를 붓고 30 분 동안 불려줍니다.

솔리드 조리 용기에 양파와 버터를 넣고 알루미늄 호일로 덮은 뒤 조리 2 단계에 표시된 대로 찌웁니다.

썬 양파, 달걀과 파슬리를 빵에 넣어 섞어줍니다.

손을 적신 다음 반죽을 12 개의 덤플링 모양으로 빚고 다공성 조리 용기를 기름칠하고 덤플링을 넣은 후 조리 3 단계에 표시된 대로 조리합니다.

설정

조리 1 단계

95 °C, 2-3 분

조리 2 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 4(2) 분

그릭 토마토

총 소요 시간:

25-30 분

4 인분

재료

토마토 4 개 | 십자로 자른 것

마늘 2 알 | 잘게 다진 것

소금

후추

바질 4 줄기 | 잘게 다진 것

페타치즈 100 g | 잘게 다진 것

액세서리

다공성 조리 용기

만드는 법

잘린 표면이 위를 향하도록 토마토를 다공성 조리 용기에 넣습니다.

토마토의 잘린 표면 위에 마늘을 펼쳐줍니다. 소금과 후추로 간합니다.

절반으로 자른 토마토 위에 바질을 뿌려줍니다.

토마토 위에 페타 치즈를 올려주고 조리합니다.

설정

온도: 100 °C

조리 시간: 3-4 분

야채 및 사이드 디시

속을 채운 주키니호박

총 소요 시간:

40 분

4 인분

속 채우기

적양파 1 개 | 다진 것

마늘 1 알 | 다진 것

긴 적피망 ½ 개(80 g) | 잘게 다진 것

씨를 뺀 블랙 올리브 40 g | 다진 것

씨를 뺀 그린 올리브 75 g | 다진 것

페타 치즈 150 g | 바스러진 것

타임 6 줄기 | 뜯은 잎

사우어 크림 100 ml

후추

레몬즙 2 작은술

주키니호박

주키니호박 4 개(각 320 g)

소금

장식

파슬리 1 큰술 | 다진 것

타임 2 줄기 | 잎을 뜯은 것

액세서리

다공성 조리 용기

만드는 법

양파, 마늘, 긴 피망, 올리브, 페타 치즈와 타임을 사우어 크림과 섞어줍니다. 후추와 레몬즙으로 기호에 맞게 간합니다.

주키니호박을 가로로 절반을 잘라 작은 숟가락으로 안을 긁어냅니다. 주키니호박의 안쪽을 약간의 소금으로 양념해주고 페타 혼합 재료를 채워 다공성 조리 용기에 넣고 조리합니다.

파슬리와 타임으로 장식해 담아냅니다.

설정

온도: 100 °C

조리 시간: 10-12 분

팁

주키니호박 대신 긴 피망을 사용할 수도 있습니다.

생선 요리는 여러 가지 면에서 장점이 두드러집니다. 바닷물고기는 요오드, 비타민, 단백질과 오메가 3 지방산이 풍부하여 건강과 체력, 집중력, 관찰력과 전반적인 웰빙을 증진하는 식품입니다. 칼로리가 낮고 용법이 다양하며 정교한 생선 요리는 어느 정찬에 내놓아도 손색이 없습니다. 일주일에 최소 생선류 2인분 섭취가 권장되는 이유가 여기에 있습니다.

생선

야채를 곁들인 도미

총 소요 시간:

50 분

4 인분

재료

왁스 제거한 오렌지 1 개

마늘 2 알 | 으깬 것

바질 1 단(30 g) | 잘게 다진 것

올리브유 3 큰술

소금

후추

주키니호박 250 g | 5 cm 길이로 길게 썬 것

샐러리 250 g | 5 cm 길이로 길게 썬 것

당근 400 g | 5 cm 길이로 길게 썬 것

손질된 도미 4 마리(각 450 g)

액세서리

다공성 조리 용기 2 개

만드는 법

오렌지를 뜨거운 물에서 씻어 물기를 닦은 다음 껍질을 곱게 갈아낸 후에 즙을 짜냅니다. 마늘, 오렌지 껍질, 오렌지즙 3-4 큰술, 올리브유, 소금과 후추를 섞어 줍니다.

주키니호박, 샐러리와 당근을 2 개의 다공성 조리 용기에 펼쳐놓고 소금과 후추를 약간 넣어 간합니다.

도미 한마리당 바질 소스 1 큰술을 속에 발라주고 겉면은 소금으로 양념합니다. 도미를 야채와 함께 넣고 조리합니다.

도미에 야채와 나머지 바질 소스를 곁들여 냅니다.

설정

온도: 90 °C

조리 시간: 25-30 분

살구를 곁들인 생선 카레

총 소요 시간:

50-55 분

4 인분

생선

손질된 단단한 흰살 생선 400 g | 깍둑썰

기한 것

간장 3 큰술

라임즙 1 큰술

소금

후추

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 5 분

카레

생강 10 g | 곱게 간 것

마늘 1 알 | 잘게 다진 것

고추 1 개 | 씨를 빼고 잘게 썬 것

건조 코코넛 2 큰술

코코넛 밀크 200 ml

카레 가루 2 큰술

파 1 단(150 g) | 링 모양으로 얇게 썬 것

잘 익은 복숭아 2 개 | 껍질 제거 | 깍둑썰

기한 것

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

간장, 라임즙, 소금과 후추로 생선을 간합니다.

파와 복숭아를 제외한 모든 재료를 솔리드 조리 용기에 넣고 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

파와 복숭아를 나머지 재료에 넣고 다함께 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 10 분

생선

화이트와인 육수를 곁들인 송어

총 소요 시간:

35-40 분

4 인분

손질된 송어 4 마리(각 250 g)

달지 않은 화이트와인 450 ml

흰색 발사믹 식초 150 ml

물 150 ml

손질하지 않은 레몬 1 개 | 껍질만

당근 120 g | 얇게 썬 것

소금

후추

파슬리 4 줄기

타임 4 줄기

흑색 알후추 1 작은술

정향 7 개

장식

버터 75 g

왁스 제거한 레몬 1 개 | 얇게 썬 것

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

송어를 솔리드 조리 용기에 넣고 화이트와인, 발사믹 식초, 물, 레몬 껍질, 당근, 허브와 향신료를 넣어 조리합니다.

조리가 끝나면 육수 6 큰술에 버터를 가열해 송어 위에 부어주고 얇게 썬 레몬으로 장식합니다.

설정

온도: 90 °C

조리 시간: 12-15 분

리크와 화이트와인 소스를 곁들인 연어

총 소요 시간:

45(40) 분

4 인분

리크를 곁들인 연어

리크 2대(각 200 g) | 얇은 링 모양으로 썬 것

쪽파 2 알

버터 1 큰술

손질된 연어 필레 500 g

소금

후추

설정

조리 1 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 4(2) 분

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 6 분

화이트와인 소스

달지 않은 화이트와인 125 ml

생선 육수 4 큰술

버터 30 g | 차가운 것

장식

딜 1 큰술 | 다진 것

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

리크, 쪽파와 버터를 솔리드 조리 용기에 넣고 덮은 후 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

연어 필레를 4 인분으로 자른 후 리크와 쪽파 위에 올려줍니다. 소금과 후추로 간한 뒤 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

팬에 생선 육수와 함께 화이트와인을 데워 버터 덩어리를 섞고 소금과 후추로 간합니다. 연어 필레와 리크 위에 부어줍니다.

딜로 장식해 담아냅니다.

생선

소스를 곁들인 홍합

총 소요시간: 40 분

4 인분

소스용

쪽파 2 알 | 잘게 썬 것
마늘 3 알 | 잘게 다진 것
큰 토마토 1 개 | 잘게 다진 것
화이트와인 125 ml
토마토 파사타 350 ml
베이컨 180 g | 얇게 썬 것
사프론 1 꼬집
타바스코 소스 1 바퀴
레몬 1 개 | 큰 웨지 모양으로 자른 것
파슬리 3 줄기
타임 6 줄기

홍합

손질된 홍합 700 g
소금
흑색 알후추 | 바로 간 것

장식

파슬리 2 큰술 | 다진 것

액세서리

솔리드 스팀 오븐용 용기
조리용 노끈

만드는 법

쪽파, 마늘, 토마토, 화이트와인, 파사타, 베이컨, 사프론, 타바스코와 레몬 웨지를 솔리드 스팀 오븐용 용기에 넣습니다.

타임과 파슬리 줄기를 한 단으로 묶어서 스팀 오븐용 용기에 넣고 덮어줍니다. 오토 프로그램을 시작하거나 조리 1 단계에 명시된 수동 설정을 사용해 조리합니다.

오토 프로그램:

프로그램 순서에 표시된 대로 소스에 홍합을 넣고 덮지 않은 채로 계속 익혀줍니다.

수동 설정:

조리 2 단계에 표시된 대로 소스에 홍합을 넣고 덮지 않은 채로 계속 익혀줍니다.

허브를 꺼내고 레몬 웨지를 짜서 즙을 뿌린 뒤 소금과 후추로 간합니다.

파슬리로 장식해 담아냅니다.

설정

오토 프로그램

홍합과 조개류 | 소스를 곁들인 홍합
프로그램 작동 시간: 30 분

수동 설정

조리 1 단계
조리 프로그램: 스팀 요리
온도: 100 °C
조리 시간: 25 분

조리 2 단계
조리 프로그램: 스팀 요리
온도: 100 °C
조리 시간: 5 분

포르치니 버섯 소스를 곁들인 아귀

총 소요 시간:

45(40) 분 + 불리기 12 시간

4 인분

재료

건조 포르치니 버섯 30 g

쪽파 100 g | 깍둑썰기한 것

버터 20 g

아귀 필레 4덩이(각 150 g) | 껍질 제거한 것

레몬 1 개 | 즙만

야채 육수 150 ml

달지 않은 화이트와인 2 큰술

사우어 크림 150 ml

더블 크림 50 ml

소금

후추

액세서리

솔리드 조리 용기 2 개

만드는 법

포르치니 버섯을 하룻밤 불렀다가 물을 붓고 잘게 다집니다.

쪽파와 버터를 솔리드 조리 용기에 넣고 덮은 후 조리 1 단계에 표시된 대로 삶아 줍니다.

포르치니 버섯을 넣고 2 분 동안 그대로 둡니다.

아귀에 레몬즙을 뿌려줍니다. 별도의 솔리드 조리 용기에 야채 육수, 화이트와인과 함께 넣고 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다. 아귀는 따뜻한 상태로 유지합니다.

쿡탑에서 육수, 쪽파, 사우어 크림과 크림을 섞어 소스를 만듭니다. 소금과 후추로 간한 다음 아귀 위에 부어줍니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 4(2) 분

조리 2 단계

온도: 90 °C

조리 시간: 8-10 분

생선

토마토 참치 라이스

총 소요 시간:

55(105) 분 + 양념 시간 4 시간

4 인분

양념

레몬 타임 1 단(30 g)

마늘 2 알

쪽파 2 알

올리브유 80 ml

흑색 알후추 5 알

참치

손질된 참치 스테이크 4덩이(각 125 g)

토마토 라이스

토마토 500 g

롱 그레인 라이스 200 g

겨자씨 1 작은술

야채 육수 250 ml

토마토 퓨레 1 큰술

소금

후추

냉동 완두콩 100 g

장식

바질 5 줄기 | 잘게 다진 것

액세서리

다공성 조리 용기

솔리드 조리 용기

만드는 법

레몬 타임에서 잎을 떼어줍니다. 장식을 위해 몇 장의 잎을 따로 둡니다. 마늘과 쪽파의 껍질을 제거하고 레몬 타임 잎과 함께 잘게 썰어서 올리브유, 알후추와 섞어줍니다.

양념 재료에 참치를 넣고 덮어준 후 냉장고에서 4 시간 동안 양념이 배어들도록 합니다.

토마토에 십자로 칼집을 내고 다공성 조리 용기에 놓고 조리 1 단계에 표시된 대로 찍니다.

토마토를 약간 식혀주고 껍질을 벗겨 깍둑썰기합니다.

롱 그레인 라이스, 겨자씨와 야채 스톱을 토마토 퓨레와 함께 솔리드 조리 용기에 넣고 소금과 후추로 간한 다음 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

토마토와 완두콩을 롱 그레인 라이스와 섞어주고 위에 참치를 올려 살짝 소금을 뿌리고 모든 부분에 양념을 부어주고 조리 3 단계에 표시된 대로 조리합니다.

레몬 타임과 바질로 장식해 담아냅니다.

설정

조리 1 단계

온도: 95 °C

조리 시간: 1 분

조리 2 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 12(6) 분

조리 3 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 10 분

밀레 스팀 오븐으로 만든 육류 요리는 특히나 더 부드럽고 육즙이 넘치며 섬세하기 때문에 완성도가 보장됩니다. 가금류에 함유된 중요한 단백질, 비타민과 미네랄, 돼지고기의 비타민 B군과 소고기의 철분 등 일반적으로 모든 영양소가 유지됩니다. 육류를 스팀으로 조리하면 일부 육즙과 지방이 흘러나와 소스를 위한 훌륭한 베이스가 됩니다. 육류를 노릇하게 굽고자 할 때는 쿡탑에서 시어링한 후 스팀 요리로 마무리해야 합니다.

육류

배추를 곁들인 미트볼

총 소요 시간:

40 분

4 인분

미트볼

뿌리 생강 15 g | 으깬 것

마늘 2 알 | 으깬 것

다진 돼지고기 750 g

중국식 오향분 1 작은술

계피가루 ½ 작은술

간장 2 큰술

소금

설정

조리 1 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 6-7 분

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 6-7 분

배추

당근 100 g | 길고 얇게 썬 것

배추 1 단(750 g) | 잎을 따로 떼어낸 것

중국식 에그 누들 200 g(미 누들)

액세서리

다공성 조리 용기

솔리드 조리 용기

체

만드는 법

생강과 마늘을 다진 고기, 오향분, 계피 가루와 간장을 섞어준 뒤 소금으로 간하고 공 모양으로 32 개 반죽을 뭉칩니다.

당근과 배추를 다공성 조리 용기에 펼치고 위에 미트볼을 올리고 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

에그 누들을 솔리드 조리 용기에 넣고 소금을 넣어줍니다. 에그 누들이 잠길 만큼 물을 충분히 넣어줍니다. 미트볼이 들어 있는 용기와 함께 오븐에 넣고 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

에그 누들을 체에 걸러 물을 빼줍니다. 배추, 당근과 미트볼을 함께 볼에 담아냅니다.

건조 토마토를 곁들인 닭가슴살

총 소요 시간:

35-40 분

4 인분

닭가슴살

손질된 닭가슴살 4덩이(각 150 g)

소금

크림치즈 필링

전지 크림치즈 75 g

크렘 프레쉬 30 ml

바질 15 g

오레가노 15 g

소금

후추

고수

오일에 넣은 건조 토마토 50 g

액세서리

체

다공성 조리 용기

나무 꼬치 4 개

만드는 법

각각의 닭가슴살 측면에 틈새를 만들고 소금으로 간합니다.

크림치즈, 크렘 프레쉬, 바질과 오레가노를 섞고 소금, 후추와 고수로 양념합니다.

토마토를 체에 걸러 잘게 다지고 크림치즈 혼합 재료에 섞어줍니다.

닭가슴살을 크림치즈 필링으로 채우고 필요한 경우 나무 꼬치로 달아줍니다.

다공성 조리 용기에 넣고 조리합니다.

설정

온도: 100 °C

조리 시간: 8 분

육류

피망을 곁들인 치킨 스트로가노프

총 소요 시간:

55-60 분 + 양념 시간 15 분

4 인분

치킨 스트로가노프

손질된 닭가슴살 3덩이(각 150 g)

적색 피망 2 개 | 얇게 썬 것

양념

기름 3 큰술

매운 파프리카 2 작은술

카레 가루 3 작은술

소스

더블 크림 100 ml

크렘 프레쉬 100 ml

소금

후추

카레 가루

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

닭가슴살을 1 cm 너비로 길게 썰어줍니다. 솔리드 조리 용기에 닭가슴살과 피망을 함께 넣습니다.

기름, 파프리카와 커리 파우더를 양념에 섞고 닭가슴살에 발라 15 분 동안 양념이 배어들도록 합니다.

크림과 크렘 프레쉬를 섞고 소금과 후추로 간합니다. 닭가슴살과 야채 위에 부어 주고 조리합니다.

조리가 끝나면 소금, 후추와 카레 가루로 기호에 맞게 간합니다.

설정

온도: 100 °C

조리 시간: 12-14 분

허브를 곁들인 송아지 필레

총 소요 시간:

55(35) 분

4 인분

재료

손질된 송아지 필레 600 g

소금

레몬 후추

파슬리 ½ 단(30 g)

처빌 ½ 단(15 g)

바질 ½ 단(15 g)

타라곤 ½ 단(15 g)

케이퍼 2 작은술

달지 않은 화이트 와인 100 ml

야채 육수 100 ml

왁스 제거한 레몬 ¼ 개 | 껍질만 | 간 것

더블 크림 100 ml

물 1 큰술

옥수수 가루 1 큰술

액세서리

솔리드 조리 용기

미세 강판

체

만드는 법

송아지 필레에 소금과 레몬 후추를 바르고 솔리드 조리 용기에 넣습니다.

허브를 씻어서 툇툇 쳐 건조시킨 후 잎을 따서 한 켠에 듭니다. 허브 줄기를 케이퍼와 함께 송아지 필레에 넣고 화이트와인과 야채 육수를 부은 후 조리합니다.

그 사이 허브 잎을 잘게 썰고 레몬 껍질과 섞어줍니다.

조리가 끝나면 송아지 필레를 꺼내고 따뜻한 상태로 유지합니다. 육즙을 고운 체에 걸러 팬에 부어준 후 크림을 넣고 끓여줍니다. 약 5 분 동안 멍근히 끓인 다음

기호에 맞게 간합니다. 필요한 경우 물에 옥수수 가루를 넣어 풀고 소스에 넣어 약간 걸죽하게 만듭니다.

송아지 필레에 허브와 레몬 껍질을 올립니다.

필레를 썰고 소스와 곁들여 냅니다.

설정

온도: 100(120) °C

조리 시간: 25-30(15) 분

육류

양배추 롤

총 소요시간: 85 분

4 인분

양배추

양배추 1 개(1.2 kg)

속재료

브레드 롤 2 개

양파 1 개 | 잘게 다진 것

정제 버터 30 g

다진 소고기와 다진 돼지고기 450 g

중간 크기 달걀 1 개

마늘 2 알 | 잘게 다진 것

소금

후추

마저럼

파슬리 2 작은술 | 다진 것

야채용

쪽파 4 알 | 잘게 썬 것

마늘 2 알 | 잘게 다진 것

노란 피망 2 개(각각 175 g) | 크게 썬 것

빨간색 피망 2 개(각각 175 g) | 크게 썬 것

사우어 크림 100 ml

레몬 1 개 | 즙만

액세서리

솔리드 스팀 오븐용 용기

핸드 블렌더

만드는 법

양배추에서 중간 부분을 잘라내고 설정에 표시된 대로 솔리드 스팀 오븐용 용기에 넣어 데쳐줍니다.

겉부분 잎을 떼어내고 조리대 위에 놓습니다.

속재료를 만들기 위해 빵을 약간의 물로 불려 물을 살짝 짠 뒤 체에 받쳐줍니다.

정제 버터에 양파를 볶아줍니다.

다진 고기와 빵 혼합 재료, 달걀, 마늘, 향신료, 파슬리와 양파를 함께 잘 섞어줍니다.

양배추 잎을 평평하게 잘 누른 후 위에 속재료를 펴줍니다. 양배추 잎으로 싸서 말아줍니다.

쪽파, 마늘과 후추를 솔리드 스팀 오븐용 용기에 넣고, 퍼놓은 야채 위에 양배추 롤을 여민 쪽이 아래로 가도록 하여 올리고 오토 프로그램을 시작하거나 수동 설정에 표시된 대로 조리합니다.

양배추 롤을 솔리드 스팀 오븐용 용기에서 꺼내고 따뜻한 상태로 유지합니다.

야채 위로 사우어 크림과 레몬즙을 뿌리고 핸드 블렌더로 곱게 간 뒤 소금으로 기호에 맞게 간합니다.

오토 프로그램 및 수동 설정:
양배추 롤을 후추 소스에 넣고 조리 단계에 표시된 대로 조리를 완료합니다.

설정

오토 프로그램 및 수동 설정

양배추 데치기

조리 프로그램: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간: 10-15 분

설정

오토 프로그램

양배추 롤 조리하기

육류 | 쇠고기 | 캐비지 롤

프로그램 작동 시간: 30 분

수동 설정

양배추 롤 조리하기

조리 프로그램: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간: 30 분

설정자동 프로그램 및 수동 설정

마무리

조리 프로그램: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간: 5 분

육류

자두를 곁들인 양고기찜

총 소요 시간:

100(70) 분

4 인분

양고기

손질된 양고기 800 g(다리) | 깎둑썰기 한 것

볶음

정제 버터 4 큰술

양고기 육수

적양파 3 개 | 얇게 썬 것

소금

계피가루 ½ 작은술

쿠민 ½ 작은술, 간 것

간 고수 ½ 작은술

간 카엔 고추 ½ 작은술

양고기 육수 150 ml

월계수 잎 3장

자두

당근 600 g | 얇게 썬 것

왁스 제거한 레몬 1 개 | 8 등분한 것

자두 250 g

쿠스쿠스

쿠스쿠스 200 g

참깨 요거트

참깨 30 g

마늘 2 알 | 으깬 것

전지 천연 요거트 300 g

장식

신선한 고수 2 줄기

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

팬에서 정제 버터를 가열하고 차례로 양고기의 모든 면을 시어링합니다.

양고기를 양파와 함께 솔리드 조리 용기에 넣고 소금, 계피, 쿠민, 고수와 카엔 고추로 양념합니다. 양고기 육수와 월계수 잎을 넣고 조리 1 단계에 표시된 대로 양고기를 조리합니다.

참깨 요거트의 경우 약간의 레몬즙을 한 컵에 따로 듭니다.

조리가 끝나면 당근, 레몬과 자두를 양고기에 넣어주고 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

조리가 끝나면 쿠스쿠스를 넣고 조리 3 단계에 표시된 대로 조리합니다.

이때 팬에 기름을 두르지 않은 상태로 참깨를 살짝 볶아줍니다. 마늘과 천연 요거트, 참깨를 섞고 소금과 레몬즙으로 기호에 맞게 간합니다.

조리가 끝나면 월계수 잎을 꺼내고 소금과 향신료로 기호에 맞게 양념한 후 고수 줄기로 장식하여 참깨 요거트와 곁들여 냅니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 35(17) 분

조리 2 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 20(8) 분

조리 3 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 5(2) 분

그린빈을 곁들인 양고기 등심

총 소요 시간:

50 분

4 인분

그린빈

그린빈 750 g

여름 세이보리 1 단(30 g)

적양파 1 개 | 잘게 다진 것

소금

버터 30 g

양고기 육수 100 ml

방울토마토 250 g

양고기 등심

손질된 양고기 등심 4덩이(각 150 g)

마늘 2 알 | 으깬 것

후추

볶음

올리브유 3 큰술

육수

발사믹 식초 4 큰술

양고기 육수 100 ml

졸이기

물 1 큰술

옥수수 가루 1 큰술

양념

설탕 한 꼬집

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

그린빈을 여름 세이보리, 양파와 함께 솔리드 조리 용기에 넣고 소금으로 간합니다. 버터 덩이를 위에 흘뿌리고 양고기 육수를 부어 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

양고기 등심에 마늘, 소금과 후추를 바릅니다. 팬에서 올리브유를 가열하고 양고기의 모든 면을 시어링합니다. 팬에서 양고기 등심을 꺼냅니다. 발사믹 식초와 양고기 육수를 사용해 조리 시 생긴 육즙을 디글레이징합니다.

양고기 등심과 방울토마토를 콩에 함께 넣고 조리 시 나온 육즙을 뿌려 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

그린빈 소스를 팬에 붓고 끓여줍니다. 발사믹 식초, 소금, 후추와 설탕으로 기호에 맞게 간합니다. 물에 옥수수 가루를 풀고 소스에 넣어 약간 걸죽하게 만듭니다.

그린빈과 양고기를 함께 담아냅니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 10 분

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 8-10 분

육류

속을 채운 칠면조 가슴살

총 소요 시간:

120(90) 분

6 인분

살구 혼합 재료

양파 1 개 | 잘게 썬 것

건살구 120 g | 깎둑썰기한 것

버터 1 큰술

달지 않은 웨리주 50 ml

소금

카옌 고추

칠면조 가슴살

손질된 칠면조 가슴살 1덩이(1,5 kg)

야채

당근 1 kg | 두껍게 썬 것

파 2 단(150 g) | 얇은 링 모양으로 썬 것

후추

속 채우기

전지 크림치즈 100 g

꿀 1 작은술

베이컨 100 g | 얇게 썬 것

볶음

해바라기씨유 3 큰술

육수

달지 않은 웨리주 100 ml

닭 육수 100 ml

더블 크림 100 ml

달지 않은 웨리주 30 ml

물 1 큰술

옥수수 가루 1 큰술

액세서리

솔리드 조리 용기 2 개

랩

조리 노끈

연육기

만드는 법

양파와 살구를 버터, 웨리주, 소금, 카옌 고추와 섞어 솔리드 조리 용기에 넣고 덮은 후 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

칠면조 가슴살을 저며(나비 모양) 넓고 평평하게 만들어줍니다. 가슴살을 두 장의 랩 사이에 놓고 연육기로 평평하게 해준 뒤 소금과 후추로 간합니다.

당근과 파를 솔리드 조리 용기에 넣고 소금과 후추로 간합니다.

살구 혼합 재료를 잠깐 식혔다가 크림치즈와 섞고 소금, 카옌 고추와 꿀로 기호에 맞게 간합니다. 고기 위에 바르고 얇게 썬 베이컨을 엮습니다. 고기를 말아 조리 노끈으로 묶고 뜨거운 해바라기씨유로 모든 면을 시어링해줍니다.

속을 채운 칠면조 가슴살을 야채 위에 올려 조리 용기에 넣습니다. 조리 시 나온 육즙을 웨리주와 닭 육수로 디글레이징하고 이를 야채 재료에 부어 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

육수를 팬에 붓고 크림을 넣어 끓여줍니다. 5 분 동안 졸이고 소금, 후추와 나머지 웨리주로 기호에 맞게 간합니다. 물에 옥수수 가루를 넣어 풀고 소스에 넣어 걸죽하게 만듭니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 4(2) 분

조리 2 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 80-90(55-60) 분

비프 필레

총 소요 시간:

40-90 분

4 인분

재료

손질된 소고기 필레 450-650 g | 개별 조인트 또는 메달리온

기름 3 큰술

사우어 크림 250 ml

마요네즈 70 g

홀스래디쉬 크림 3 작은술

머스터드 2 작은술, 굵은 알갱이

건조 토마토 3-4 개 | 잘게 다진 것

소금

후추

바게트 롤 1-2 개 | 가로로 자른 것

장식

로켓 100 g

액세서리

조리 노끈

솔리드 조리 용기

만드는 법

소고기 필레(개별 조인트 또는 메달리온)를 묶어 균일하게 두꺼운 덩이를 만듭니다.

팬에서 기름을 달구고 열은 갈색이 될 때까지 소고기 필레(개별 조인트 또는 메달리온)를 시어링합니다. 솔리드 조리 용기에 넣고 자동 프로그램에 표시된 대로, 또는 수동 설정을 사용해 조리합니다.

조리가 끝나면 소고기 필레(개별 조인트 또는 메달리온)를 5-10 분 동안 그대로 둡니다. 이때 사우어 크림, 마요네즈, 홀스래디쉬 크림, 머스터드, 잘게 썬 토마토, 소금 및 후추를 섞어 반으로 썬 바게트에 발라줍니다.

소고기 필레(메달리온)를 아주 얇은 슬라이스로 썰어 바게트 위에 놓습니다. 로켓으로 장식합니다.

설정

자동 프로그램

육류 | 쇠고기 | 쇠고기 필레 |

조각/메달리온

프로그램 작동 시간 - 조인트당: 60 분

프로그램 작동 시간 - 메달리온: 20 분

수동

작동 모드: 스팀 요리

육류 크기별 온도:

53/63/75°C | 레어/미디엄/웰던

조리 시간:

개별 조인트: 70/60/50 분 |

레어/미디엄/웰던

메달리온 - 1 cm 두께: 10 분

메달리온 - 2 cm 두께:

30/20/20 분 |

레어/미디엄/웰던

메달리온 - 3 cm 두께:

40/30/30 분 |

레더/미디엄/웰던

팁

익힘 정도는 육류의 두께에 따라 달라집니다. 얇은 육류에 대해서는 짧은 조리 시간이 권장됩니다.

육류

야채를 곁들인 데친 소고기 필레

총 소요 시간:

50(45) 분

2 인분

야채

소고기 육수 250 ml

당근 200 g | 한입 크기로 썬 것

컬리플라워 200 g | 꽃 부분

주키니호박 2 개(각 200 g) | 한입 크기로 썬 것

파 8대 | 흰 부분만

깍지콩 100 g

소고기 필레

손질된 소고기 필레 500 g

파슬리 | 다진 것

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

조리 1 단계에 표시된 대로 소고기 육수를 솔리드 조리 용기에서 당근, 컬리플라워와 함께 조리합니다.

호박, 파와 깍지콩을 넣고 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

육수에서 야채를 꺼내고 따뜻한 상태로 둡니다.

소고기 필레를 1 cm 두께로 썰고 조리 3 단계에서 표시된 대로 육수에서 데쳐 줍니다.

고기에 야채를 곁들이고 파슬리를 뿌려 식탁에 냅니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 8(4) 분

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 4 분

조리 3 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 4(2) 분

비프 해시

총 소요 시간: 250 분

8 인분

재료

버터 30 g

기름 3 큰술

손질된 소고기 1,2 kg | 깍둑썰기한 것

소금

후추

양파 500 g | 잘게 다진 것

월계수 잎 2장

정향 4 개

항설탕 1 큰술

일반 백밀가루 2 큰술

소고기 육수 1,2 L

식초 70 ml

수동

작동 모드: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간: 180 분

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

팬에서 버터를 가열합니다. 끓기 시작하면 식초를 넣어주고 열을 가합니다.

소고기를 소금과 후추로 간하고 모든 면을 시어링해줍니다.

양파, 월계수 잎, 정향과 설탕을 넣고 3 분 더 익혀줍니다.

밀가루를 뿌려주고 2-3 분 더 볶습니다.

소고기 육수와 식초를 넣고 부드러운 소스가 될 때까지 계속해서 저어줍니다.

소고기를 솔리드 조리 용기에 담아 조리합니다.

소금과 후추로 간한 다음 담아냅니다.

설정

자동 프로그램

육류 | 쇠고기 | 비프 해쉬

프로그램 작동 시간: 180 분

육류

소고기 스투

총 소요 시간:

150 분

4 인분

소고기

일반 백밀가루 60 g

후추 | 바로 간 것

소고기 1 kg(목심) | 잘게 깎득썰기한 것

기름 3 큰술

큰 양파 1 개 | 얇은 링 모양으로 썬 것

큰 리크 1 개 | 얇은 링 모양으로 썬 것

당근 350 g | 깎득썰기한 것

샐러리 3대 | 깎득썰기한 것

버섯 250 g | 4 등분한 것

타임 2-3 줄기

월계수 잎 2장

소고기 육수 200 ml

독일 슈바르츠비어 또는 흑맥주 200 ml

케첩 2 큰술

덤폴링

일반 백밀가루 100 g

베이킹 파우더 3 g

정제 버터 50 g

파슬리 1 작은술 | 다진 것

차이브 ½ 작은술 | 다진 것

소금

알후추 | 바로 간 것

물 4-5 큰술 | 차가운 것

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

밀가루에 후추를 넣어 간하고 고기에 발라줍니다.

프라이팬에서 기름의 절반을 가열해 한 번에 하나씩 고기의 모든 면을 시어링해 주고 한 편에 듭니다.

기름의 나머지 절반을 프라이팬에서 가열해 양파를 3 분 동안 볶아줍니다. 리크, 당근과 샐러리를 넣고 5 분 동안 더 볶습니다.

버섯, 타임과 월계수 잎을 넣습니다.

소고기, 소고기 육수, 맥주와 케첩을 넣고 살짝 끓여준 후 솔리드 조리 용기에 담아 덮어줍니다. 오토 프로그램을 시작하거나 조리 1 단계에 명시된 수동 설정을 사용해 조리합니다.

이때 밀가루와 베이킹 파우더를 볼에 담고 정제 버터, 파슬리와 차이브를 넣고 소금과 후추로 간한 다음 차가운 물을 넣고 부드러운 반죽을 만들어줍니다.

반죽을 8 등분한 다음 밀가루를 묻힌 손으로 공 모양으로 만들어줍니다.

오토 프로그램:

스튜를 잠깐 저어준 뒤 덤폴링을 넣고 약간의 육수를 끼얹어주면서 프로그램 순서에 표시된 대로 계속 익혀줍니다.

수동:

스튜를 잠깐 저어준 뒤 덤폴링을 넣고 약간의 육수를 끼얹고 계속 조리합니다. 조리 2 단계에 표시된 것처럼 조리를 완료합니다.

설정

오토 프로그램

수프 / 스투 | 쇠고기 캐서롤

프로그램 작동 시간: 120 분

수동

조리 1 단계

작동 모드: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간: 90 분

조리 2 단계

작동 모드: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간: 30 분

육류

소시송

총 소요 시간:
25 분

재료

소시송 100-750 g

액세서리

다공성 조리 용기

만드는 법

소시송을 다공성 조리 용기에 담아 조리
합니다.

설정

자동 프로그램

소시지 | 염장 소시지

수량에 따른 설정:

100-200 g

200-300 g

300-400 g

400-750 g

프로그램 작동 시간: 10-20 분

수동

작동 모드: 스팀 요리

온도: 95 °C

조리 시간: 10-20 분

버섯과 사과를 곁들인 돼지고기 메달리온

총 소요 시간:

60 분 + 양념 시간 3 시간

4 인분

양념

적양파 1 개 | 다진 것

칼바도스 4 큰술

머스터드 2 작은술, 따뜻한 것

사과 주스 150 ml

옥수 150 ml

흑색 후추

돼지고기 메달리온

돼지고기 메달리온 8덩이(각 75 g)

버섯과 사과

밤나무 버섯 700 g, 작은 것

시큼한 사과 4 개 | 얇게 썬 것

볶음

정제 버터 1 큰술

리파이닝 및 양념

더블 크림 150 ml

소금

후추 | 바로 간 것

물 1 큰술

옥수수 가루 1 큰술

파슬리 1 작은술 | 다진 것

액세서리

솔리드 조리 용기

체

만드는 법

양념용으로 양파를 칼바도스, 머스터드, 사과 주스, 옥수 및 후추와 섞어줍니다.

양념 재료에 돼지고기 메달리온을 놓고 덮어준 후 냉장고에서 3 시간 동안 양념이 배어들게 합니다.

솔리드 조리 용기에 버섯과 사과를 펼쳐 줍니다.

양념에서 돼지고기 메달리온을 꺼내 고운 체에 올려 물을 뺍니다.

팬에서 정제 버터를 가열하고 두 번으로 나누어 돼지고기 메달리온의 양면을 센 불에서 시어링합니다.

이때 양념과 크림을 섞어 소금으로 간한 뒤 버섯과 사과를 넣어줍니다. 메달리온을 위에 놓고 조리 시 나온 즙을 뿌린 후 위에 후추를 갈아주고 조리합니다.

완성된 소스를 팬에 붓고 돼지고기 메달리온과 야채를 잠깐 오븐에서 따뜻하게 보관합니다. 소스를 끓이고 물에 옥수수 가루를 넣어 풀고 소스에 넣어 약간 걸죽하게 만듭니다. 입맛에 맞게 간합니다.

돼지고기 메달리온, 버섯, 사과와 파슬리를 함께 담아냅니다.

설정

온도: 100 °C

조리 시간: 10-12 분

육류

사과와 홀스래디쉬 소스를 곁들인 소고기 우둔살

총 소요 시간:

155-165(80-90) 분

4 인분

우둔살

당근 200 g | 깍둑썰기한 것

샐러리 200 g | 깍둑썰기한 것

함부르크 파슬리 뿌리 50 g | 깍둑썰기한 것

손질된 우둔살 800 g

소금 2 작은술

알후추 5 개

월계수 잎 2장

야채

작은 크기의 촉촉한 감자 250 g | 타원형으로 썬 것

포기 당근 250 g | 타원형으로 썬 것

콜라비 250 g | 타원형으로 썬 것

소스

시큼한 사과 2 개 | 굵게 간 것

사우어 크림 200 ml

차이브 1 단(20 g) | 다진 것

홀스래디쉬 1 큰술 | 간 것

후추

액세서리

솔리드 조리 용기 2 개

만드는 법

당근, 샐러리, 파슬리 뿌리와 소고기 우둔살, 소금, 알후추와 월계수 잎을 함께 솔리드 조리 용기에 넣고 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

조리가 끝나면 육즙 6 큰술을 떠놓고 우둔살이 들은 조리 용기를 오븐에 그대로 둡니다. 육즙을 솔리드 조리 용기에 있는 감자, 당근과 콜라비에 넣어줍니다. 이 조리 용기를 첫 번째 조리 용기와 함께 오븐에 밀어 넣고 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

사과를 사우어 크림과 섞습니다. 차이브와 홀스래디쉬를 넣어줍니다. 소금과 후추로 간합니다.

결 반대 방향으로 고기를 얇게 썰어 야채, 소스와 곁들여 냅니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 110-120(45-50) 분

조리 2 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 15(8) 분

비엔나식 허벅지살 요리

총 소요시간: 160 분
10 인분

재료

손질된 허벅지살 2 kg, 한 덩이
양파 2 개 | 절반으로 썬 것
수프용 야채 1묶음 | 크게 썬 것
로바지 15 g
알후추 7 개
월계수 잎 2장
주니퍼 베리 5 개
소금

액세서리

솔리드 스팀 오븐용 용기

만드는 법

고기를 지방 부분이 아래를 향하도록 솔리드 스팀 오븐용 용기에 넣습니다.

양파를 잘린 부분이 아래를 향하도록 주물 팬에 넣고 기름 없이 그을려줍니다.

수프용 야채, 허브, 양파와 향신료를 고기에 넣고 조리합니다.

고기는 잠깐 둔 다음 얇게 썹니다.

설정

오토 프로그램

육류 | 쇠고기 | 비엔나 허벅지살요리
프로그램 작동 시간: 150 분

수동 설정

조리 프로그램: 스팀 요리
온도: 100 °C
조리 시간: 150 분

육류

밥을 곁들인 티카 마살라

총 소요 시간:

60 분 + 양념 시간 30 분

4 인분

닭고기

마늘 4 알 | 잘게 다진 것

뿌리 생강 2,5 cm | 잘게 다진 것

큰 홍고추 1 개 | 잘게 다진 것

쿠민 2 작은술, 간 것

고수 2 작은술, 간 것

강황 1 작은술

파프리카 1 작은술

가람 마살라 1 작은술

소금 1 작은술

기름 1½ 큰술

천연 요거트 100 g

손질된 닭가슴살 500 g | 깍둑썰기한 것

양파 2 개 | 얇게 썬 것

기름 1 큰술

버터 1 큰술

다진 토마토 통조림 1 캔(400 g)

토마토 퓨레 1 큰술

망고 처트니 1 큰술

더블 크림 100 ml

밥

바스마티 쌀 300 g

물 450 ml

장식

고수 ½ 단 | 다진 것

액세서리

솔리드 조리 용기 2 개

핸드 블렌더

만드는 법

마늘, 생강, 향신료, 소금과 기름을 핸드 블렌더로 갈아줍니다. 페이스트를 천연 요거트에 섞고 닭고기를 넣어 최소 30 분 동안 양념이 났을 수 있도록 합니다.

기름과 버터에 양파를 투명해질 때까지 10-12 분 동안 볶아줍니다. 닭고기와 양념을 넣고 추가로 중불에 3-4 분 동안 조리합니다.

토마토, 토마토 퓨레, 망고 처트니와 크림을 넣고 살짝 끓여줍니다. 솔리드 조리 용기에 넣고 덮어줍니다. 자동 프로그램을 시작하거나 조리 1 단계에 명시된 수동 설정을 사용해 조리합니다.

바스마티 쌀을 솔리드 조리 용기에 넣고 물을 부어줍니다.

자동 프로그램:

프로그램 순서에 표시된 대로 바스마티 쌀을 넣고 계속 익혀줍니다.

수동:

바스마티 쌀을 넣고 조리 2 단계에 표시된 것처럼 조리를 완료합니다.

고수로 장식해줍니다.

설정

자동 프로그램

육류 | 닭, 오리, 꿩 등 | 닭고기 | 치킨 티카 마살라 + 쌀

프로그램 작동 시간: 30 분

수동

조리 1 단계

작동 모드: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간: 15 분

조리 2 단계

작동 모드: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간: 15 분

이 요리들은 이름에서 알 수 있듯 준비하기가 굉장히 쉽습니다. 고기, 야채, 감자 등 모든 재료를 풍부하고 풍부한 메인 요리로 탄생시키기 위해 필요한 것은 냄비 하나뿐입니다. 많은 사람들을 위해 요리할 때는 이렇게 준비하기 쉬운 요리가 특히 큰 도움이 됩니다. 한 냄비 요리와 스투는 용도가 매우 다양하고 채식 버전의 요리도 고기, 소시지, 생선류와 혼합을 넣은 것과 마찬가지로 풍미가 강합니다. 이 따뜻하면서도 세련된 요리는 많은 문화권에서 식사 준비에 큰 역할을 담당해 왔습니다.

수프와 스투

양고기 콩스튜

총 소요 시간:
55-60(45-50) 분
4 인분

재료

손질된 양고기 500 g | 작은 조각으로 깍
독떨기한 것
해바라기씨유 2 큰술
양파 1 개 | 잘게 썬 것
야채 육수 200 ml
촉촉한 감자 400 g | 깍독떨기한 것
그린빈 200 g | 반으로 썬 것
당근 3 개(각 60 g) | 깍독떨기한 것
로즈마리 1 줄기 | 잎만 썬 것
야채 육수 300 ml
소금
후추

장식

파 2대 | 얇은 링 모양으로 썬 것

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

팬에서 해바라기씨유에 양고기를 시어링
합니다. 시간이 조금 지난 후 양파를 넣
고 볶아줍니다. 야채 육수로 디글레이징
합니다.

양고기를 솔리드 조리 용기에 액상 재료
와 함께 넣습니다. 감자, 그린빈, 당근과
로즈마리를 넣고 조리 1 단계에 표시된
대로 조리합니다.

조리가 끝나면 남은 야채 육수를 넣고 소
금과 후추로 간한 후 조리 2 단계에서 표
시된 대로 조리합니다.

식탁에 내기 직전에 요리 위에 파를 뿌려
줍니다.

설정

조리 1 단계
온도: 100(120) °C
조리 시간: 15(7-8) 분

조리 1 단계

온도: 95 °C
조리 시간: 2 분

팁

양고기 대신 소고기, 돼지고기 미트볼이
나 소시지를 사용할 수도 있습니다.

생선 스튜

총 소요 시간:

35-40 분

4 인분

생선

아귀 또는 기타 단단한 흰살 생선 필레

500 g, 손질된 것

레몬즙 2 큰술

소금

당근 200 g | 깍둑썰기한 것

완두콩 200 g

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 4 분

소스

크렘 프레쉬 100 ml

더블 크림 100 ml

달지 않은 화이트와인 2 큰술

옥수수 가루 1 큰술

후추

설탕

딜 1 작은술 | 잘게 다진 것

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

생선에 레몬즙을 발라주고 소금으로 양념합니다.

생선을 솔리드 조리 용기에 넣습니다. 당근과 콩을 넣고 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

이때 다른 모든 재료를 섞어 소스를 만들고 조리가 끝났을 때 생선에 부은 후 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

소금과 후추로 기호에 맞게 간한 뒤 담아 냅니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 8 분

수프와 스투

굴라쉬 수프

총 소요시간: 125 분

4 인분

재료

촉촉한 감자 250 g
정제 버터 25 g
양파 200 g | 잘게 다진 것
소고기 250 g(부채살) | 1-1½ cm 크기의
큐브 모양
일반 백밀가루 20 g
토마토 퓨레 20 g
소금
후추
스위트 파프리카 20 g
마늘 3 알 | 으갠 것
건조 마저럼 1 작은술
캐러웨이씨 1 꼬집, 간 것
식초 1 큰술
야채 스톡 1 L

액세서리

솔리드 스팀 오븐용 용기

만드는 법

감자의 껍질을 제거하고 1 x 1 cm 큐브
모양으로 썰어 냉수와 함께 불에 담아 녹
말기를 제거합니다.

팬에서 정제 버터를 달구고 양파가 열은
갈색이 될 때까지 천천히 볶아줍니다.

양파를 솔리드 스팀 오븐용 용기에 담고
소고기, 밀가루, 토마토 퓨레, 모든 향신
료와 식초를 넣어줍니다.

야채 육수를 붓고 잘 저은 후 자동 프로
그램을 시작하거나 조리 1 단계에 명시
된 수동 설정을 사용해 조리합니다.

자동 프로그램:

프로그램 순서에 표시된 대로 감자를 넣
고 조리를 완료합니다.

수동 설정:

조리 2 단계에 표시된 대로 감자를 넣고
조리를 완료합니다.

소금으로 입맛에 맞게 간합니다.

설정

오토 프로그램

육류| 쇠고기| 굴라시 수프
프로그램 작동 시간: 105 분

수동 설정

조리 1 단계
조리 프로그램: 스팀 요리
온도: 100 °C
조리 시간: 60 분

조리 2 단계
조리 프로그램: 스팀 요리
온도: 100 °C
조리 시간: 45 분

닭고기 수프

총 소요 시간:
125(90) 분
6 인분

재료

손질된 닭 1 마리(1,5 kg)
물 200 ml
수프용 야채 1 kg
버미셀리 120 g
물 800 ml
소금
후추
파슬리 1 큰술 | 다진 것

액세서리

솔리드 조리 용기
체

만드는 법

닭고기와 물을 솔리드 조리 용기에 담아 줍니다.

수프용 야채를 다듬고 껍질을 제거해 절반 정도를 큰 조각으로 썰어 닭고기가 든 용기에 넣고 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

남은 수프용 야채는 잘게 썰고 리크는 링 모양으로, 당근과 셀러리는 얇은 막대 모양으로 잘라 한 편에 듭니다.

조리가 끝나면 닭고기를 꺼내고 육수를 고운 체에 걸러 솔리드 조리 용기에 다시 붓습니다.

닭고기 뼈를 분리하고 한입 크기로 자른 다음 잘게 썬 수프용 야채, 버미셀리, 남은 국물과 함께 솔리드 조리 용기에 넣고 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다. 수프가 너무 진하다면 원하는 경우 물을 더 넣을 수도 있습니다.

소금과 후추로 간한 후 파슬리로 장식해 냅니다.

설정

조리 1 단계
온도: 100(120) °C
조리 시간: 50(25) 분

조리 2 단계

온도: 100 °C
조리 시간: 10 분

팁

닭 대신에 영계를 사용할 수도 있습니다.

수프와 스투

감자 수프

총 소요 시간:

50(45) 분

4 인분

재료

리크 180 g | 링 모양으로 썬 것

포슬포슬한 감자 250 g | 깍둑썰기한 것

야채 육수 500 ml

소금

후추

더블 크림 100 ml

바질 2 작은술 | 다진 것

파슬리 2 작은술 | 다진 것

차이브 2 작은술 | 다진 것

액세서리

솔리드 조리 용기

핸드 블렌더

만드는 법

리크와 감자를 야채 육수와 함께 솔리드 조리 용기에 넣고 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

조리 용기에서 핸드 블렌더로 수프를 곱게 갈고 소금과 후추로 기호에 맞게 간합니다. 크림을 넣어 젓고 조리 2 단계에 표시된 대로 가열합니다.

바질, 파슬리와 차이브를 섞어 담아낸 수프 위에 뿌려줍니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 16(8) 분

조리 2 단계

온도: 95 °C

조리 시간: 2 분

호주식 호박 수프

총 소요 시간:

35 분

4 인분

재료

호박 알맹이 1 kg | 깍둑썰기한 것

고구마 400 g | 깍둑썰기한 것

양파 2 개 | 깍둑썰기한 것

치킨스톡 250 ml

소금

후추

장식

초리소 250 g | 잘게 다진 것

사우어 크림 250 ml

고수 10 g | 다진 것

액세서리

다공성 조리 용기

만드는 법

호박 알맹이, 고구마와 양파를 다공성 조리 용기에 담고 조리합니다.

초리소를 시어링합니다.

야채를 곱게 갈고 치킨스톡을 넣고 약 250 ml의 물을 부어 소금과 후추로 간합니다.

예열한 수프 볼에 수프를 부어줍니다. 크림, 초리소와 고수로 장식합니다.

설정

오토 프로그램

수프 / 스투 | 호박 수프

프로그램 작동 시간: 25 분

수동

작동 모드: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간: 25 분

수프와 스투

당근 크림 수프

총 소요 시간:

45-50(40) 분

4 인분

재료

당근 500 g | 깍둑썰기한 것

양파 50 g | 깍둑썰기한 것

마늘 ½ 알 | 잘게 썬 것

버터 40 g

야채 육수 750 ml

스위트 파프리카 1 작은술

사우어 크림 125 ml

소금

후추

장식

파슬리 1 큰술 | 다진 것

액세서리

솔리드 조리 용기

핸드 블렌더

만드는 법

당근, 양파, 마늘, 버터, 야채 육수와 파프리카를 솔리드 조리 용기에 넣고 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

조리 용기에서 재료들을 핸드 블렌더로 곱게 갈아줍니다. 사우어 크림을 섞고 조리 2 단계에 표시된 대로 당근 크림 수프를 가열합니다.

소금과 후추로 간한 후 파슬리로 장식해 담아냅니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 12-15(6-8) 분

조리 2 단계

온도: 95 °C

조리 시간: 2 분

한냄비 미트라이스

총 소요시간: 90 분

4 인분

재료

양파 250 g | 잘게 다진 것
정제 버터 2 큰술
파프리카 2 큰술
토마토 퓨레 1 큰술
소고기 250 g(부채살) | 1 cm 크기의 큐브 모양
토마토 파사타 250 g
화이트와인 식초 1 큰술
마늘 1 알 | 잘게 다진 것
마저럼 1 작은술
캐러웨이씨
소금
후추
빨간색 피망 ½ 개(175 g) | 잘게 다진 것
노란색 피망 ½ 개(175 g) | 잘게 다진 것
롱 그레인 라이스 250 g
야채 육수 500 ml

액세서리

솔리드 스팀 오븐용 용기

만드는 법

팬에서 정제 버터에 양파를 볶아줍니다.

파프리카와 토마토 퓨레를 양파에 넣고 저어줍니다.

소고기를 솔리드 스팀 오븐용 용기에 넣고 뚜껑을 닫습니다. 양파, 파사타, 화이트와인 식초, 마늘과 향신료도 넣어줍니다. 오토 프로그램을 시작하거나 조리 1 단계에 명시된 수동 설정을 사용해 조리합니다.

오토 프로그램:

순서에 표시된 대로 피망, 롱 그레인 라이스와 육수를 넣고 조리를 완료합니다.

수동 설정:

피망, 롱 그레인 라이스와 야채 육수를 넣고 조리 2 단계에 표시된 것처럼 조리를 완료합니다.

설정

오토 프로그램

수프 / 스투 | 고기를 넣은 밥
프로그램 작동 시간: 70 분

수동 설정

조리 1 단계
조리 프로그램: 스팀 요리
온도: 100 °C
조리 시간: 45 분

조리 2 단계
조리 프로그램: 스팀 요리
온도: 100 °C
조리 시간: 25 분

수프와 스투

봄 야채 수프

총 소요 시간:

55(50) 분

4 인분

재료

샐러리 150 g | 얇고 길게 썬 것

당근 3 개(각 60 g) | 얇고 길게 썬 것

파 200 g | 어슷썰기한 것

깍지콩 100 g

야채 육수 600 ml

중간 크기 달걀 1 개

빵가루 1 큰술

소금

후추

옥두구

처빌 1 큰술 | 다진 것

파슬리 1 큰술 | 다진 것

장식

파슬리 1 큰술 | 다진 것

액세서리

솔리드 조리 용기

만드는 법

샐러리, 당근, 파, 깍지콩과 야채 육수의 절반을 솔리드 조리 용기에 넣고 조리 1 단계에 표시된 대로 조리합니다.

조리가 끝나면 남은 야채 육수를 넣고 조리 2 단계에서 표시된 대로 계속 조리합니다.

달걀, 빵가루, 소금, 후추, 옥두구와 썰어 놓은 허브를 섞어 봄 야채 수프에 넣고 조리 3 단계에 표시된 대로 조리합니다.

수프를 소금과 후추로 기호에 맞게 간하고 썰어놓은 파슬리로 장식해 냅니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100(120) °C

조리 시간: 10(5) 분

조리 2 단계

온도: 95 °C

조리 시간: 2 분

조리 3 단계

온도: 95 °C

조리 시간: 2 분

모두를 사로잡는 마무리 없이 식사가 완성되었다고 할 수 있을까요? 디저트는 손님들에게 감사의 말을 전하고 가족에게 사랑을 표현하며 요리사에게 약간의 보상을 제공하는 것이라고 할 수 있습니다. 신선한 과일을 포함한 건강한 디저트를 내든, 알코올이나 설탕과 크림이 들어가는 달콤한 디저트를 완성하든, 디저트는 우리의 감각을 일깨우는 세련된 요리로서 진정한 호사라고 할 수 있습니다. 그리고 더욱 창의적이고 장식이 화려할수록 기뻐하는 손님들을 볼 수 있습니다. 시간을 조금만 더 할애해 더 많은 것들을 즐겨보세요!

디저트

여름 푸딩

총 소요 시간:

105 분

6 인분

혼합 재료

멜바 토스트 225 g

버터 50 g

맑은 꿀 40 g

전유 300 ml

베리

딸기 200 g | 4 등분한 것

라즈베리 125 g

블랙베리 125 g

작고 시큼한 사과 1 개 | 잘게 깎둑썰기한 것

바닐라 줄기 1 개 | 씨만

설탕 40 g

아이스크림

바닐라 아이스크림 6스쿱

그릇

버터 1 큰술

액세서리

뚜껑이 있는 푸딩 용기, 약 1,25 L 용량
선반

만드는 법

멜바 토스트를 으깨거나 굵게 갈아줍니다. 꿀과 함께 버터를 녹여 멜바 토스트에 우유와 함께 넣습니다.

딸기와 사과를 다른 베리류, 바닐라씨, 설탕과 함께 섞어줍니다.

푸딩 용기에 기름칠을 하고 멜바 토스트 혼합 재료 ¼ 분량을 채운 후 혼합 재료를 측면으로 눌러줍니다. 베리류를 넣고 부드럽게 눌러줍니다. 남은 혼합 재료를 붓고 가장자리를 완전히 덮어줍니다. 푸딩 용기를 뚜껑으로 닫습니다. 오븐의 그릴 선반에 놓고 조리합니다.

조리가 끝난 후 최소 15 분 동안 용기를 식혀줍니다.

접시에 놓고 뒤집어 1 인분씩 자른 뒤 아이스크림과 곁들여 냅니다.

설정

온도: 100 °C

조리 시간: 60 분

팁

푸딩 용기 대신 긴 오븐용 그릇을 사용할 수도 있습니다. 이중 접힘 베이킹 페이퍼를 사용해 오븐용 그릇을 밀봉하고 그릇 위에 얇은 조리 노끈으로 묶어주면 됩니다.

크리스마스 푸딩

총 소요 시간: 380 분 + 양념 시간 24 시간
4 인분

크리스마스 푸딩

일반 백밀가루 170 g
계피 ¼ 작은술
혼합 향신료 ¾ 작은술
빵가루 115 g
수엣 115 g
황설탕 115 g
통아몬드 30 g
건포도 115 g
커런트 115 g
설탕나 115 g
설탕에 절인 체리 55 g
설탕에 조린 과일 55 g
작은 사과 1 개 | 간 것
껍질 제거한 레몬 1 개 | 껍질만
껍질 제거한 오렌지 1 개 | 껍질만
오렌지 ½개 | 즙만
브랜디 2 큰술
중간 크기 달걀 2 개
흑당밀 1 큰술
흑맥주 75 g, 예: 기네스

푸딩 용기

버터 1 큰술

액세서리

푸딩 용기, 1.2l 용량
베이킹 페이퍼
알루미늄 호일
그릴 선반

만드는 법

밀가루와 향신료를 체에 쳐 큰 볼에 넣습니다. 빵가루, 수엣, 설탕, 아몬드, 과일, 껍질과 오렌지즙을 넣어줍니다. 볼 중간에 공간을 만들어 브랜디, 휘저은 달걀과 당밀을 부어줍니다. 걸쭉하고 달라붙는

반죽이 나올 때까지 맥주를 조금씩 부어줍니다. 볼을 덮고 하룻밤 동안 그대로 둡니다.

푸딩 용기를 기름칠하고 혼합 재료를 부은 후 평평하게 눌러줍니다. 용기를 베이킹 페이퍼와 알루미늄 호일로 덮고 오븐의 선반에 넣어 설정에 표시된 대로 조리합니다.

용기를 새 베이킹 페이퍼와 알루미늄 호일로 덮고 사용할 수 있을 때까지 시원하고 건조한 그늘에 둡니다.

데운 다음 담아냅니다.

설정

오토 프로그램

조리:

디저트 | 크리스마스 푸딩 | 조리

프로그램 작동 시간: 360 분

재가열:

디저트 | 크리스마스 푸딩 | 재가열

프로그램 작동 시간: 105 분

수동 설정

조리하기

조리 프로그램: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간: 360 분

재가열

조리 프로그램: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간: 105 분

팁

크리스마스 푸딩은 전통적으로 크리스마스에 먹는 디저트입니다. 하지만 6-12 개월 전이라도 만들 수는 있으며 브랜디를 약간 첨가하는 경우가 많습니다.

디저트

크레마 카탈라나

총 소요 시간:

50-55 분 + 4 시간 냉각

6 인분

재료

더블 크림 450 ml

바닐라 설탕 1 작은술

중간 크기 달걀 4 개 | 노른자만

아몬드 2 작은술, 다진 것

황설탕 3 작은술

액세서리

수플레 라미킨 6 개

선반

만드는 법

팬에서 크림이 끓을 때까지 데워줍니다.

팬을 쿡탑에서 내리고, 바닐라 설탕, 달걀 노른자와 아몬드를 넣고 저어줍니다.

혼합 재료를 수플레 라미킨에 넣고 덮은 후 오븐의 선반에 넣고 조리합니다.

조리가 끝나면 식혀주고 약 4 시간 동안 냉장 보관합니다. 위에 황설탕을 뿌려줍니다.

그릴을 예열합니다.

그릴 밑에서 4 분간 카라멜화합니다.

설정

온도: 90 °C

조리 시간: 30-35 분

팁

수플레 라미킨 대신 컵을 사용할 수도 있습니다.

살구 콩포트를 곁들인 달콤한 찐 덤플링

총 소요 시간:

90 분

6 인분

반죽

신선한 이스트 21 g

전유 125 ml | 미지근한 것

일반 백밀가루 250 g

설탕 35 g

소금 한 꼬집

중간 크기 달걀 1 개 | 노른자만

버터 40 g | 부드러운 것

살구 콩포트

살구 500 g | 씨 제거 | 4 등분한 것

설탕 20 g

바닐라 줄기 ½ 개 | 씨만

살구 시럽 50 ml

우유 혼합 재료

전유 100 ml

설탕 25 g

버터 20 g

더스팅

일반 백밀가루 1 큰술

크림블

버터 25 g

바닐라 설탕 8 g

설탕 1 큰술

액세서리

고운 체

오븐용 볼

선반

솔리드 조리 용기 2 개

만드는 법

볼에 밀가루를 체쳐 넣고 설탕, 소금, 달걀 노른자와 버터를 넣어줍니다. 이스트를 우유에 녹이고 밀가루 혼합 재료에 넣습니다.

매끄러운 반죽이 될 때까지 재료를 약 7 분 동안 치댁니다. 반죽을 공 모양으로 만들고 뚜껑을 덮지 않은 볼에 넣어 오븐의 선반에 놓습니다. 조리 1 단계에 표시된 대로 발효시킵니다.

살구 콩포트의 경우 살구를 설탕, 바닐라 씨, 살구 시럽과 함께 넣어 섞고 솔리드 조리 용기에 넣어줍니다.

우유 혼합 재료를 만들기 위해 우유, 설탕과 버터를 다른 솔리드 조리 용기에 담아줍니다. 오븐에서 이스트 반죽을 꺼내고 6 등분합니다. 작업대에 밀가루를 뿌리고 반죽을 공 모양으로 만들어줍니다. 반죽을 덮고 따뜻한 곳에서 15 분 동안 발효되도록 둡니다.

조리 2 단계에 표시된 대로 우유 혼합 재료를 오븐에서 가열합니다.

뜨거운 우유에 덤플링을 나란히 올리고 조리 용기를 닫아줍니다. 살구와 함께 오븐에 넣고 조리 3 단계에 표시된 대로 함께 조리합니다.

살구 콩포트를 꺼내고 조리 4 단계에 표시된 것처럼 덤플링을 계속 조리합니다.

버터를 바닐라 설탕과 함께 녹여줍니다. 덤플링 위에 발라준 후 원하는 경우 설탕을 조금 뿌려줍니다.

살구 콩포트와 함께 담아냅니다.

설정

조리 1 단계

온도: 40 °C

조리 시간: 15 분

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 5 분

조리 3 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 20 분

조리 4 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 10 분

이스트 덤플링

총 소요 시간:

65-70 분

8 인분

반죽

신선한 이스트 42 g

전유 250 ml | 미지근한 것

일반 백밀가루 500 g

설탕 1 작은술

소금 한 꼬집

마가린 50 g | 부드러운 것

소스

자두 퓨레 4 큰술

더블 크림 250 ml

바닐라 설탕 8 g

계피가루 ½ 작은술

소금 한 꼬집

그릇

버터 1 큰술

액세서리

고운 체

오븐용 볼

선반

다공성 조리 용기

만드는 법

이스트를 우유에 녹여서 밀가루, 설탕, 소금, 마가린을 넣고 매끄러운 반죽이 될 때까지 7 분 동안 치댁니다. 반죽을 공 모양으로 만듭니다. 뚜껑을 덮지 않은 불에 넣고 볼을 그릴 선반에 올려 오븐에 넣습니다. 조리 1 단계에 표시된 대로 발효시킵니다.

반죽을 8 조각으로 나누어 공 모양을 만들고 덮어준 후 따뜻한 곳에서 15 분 동안 더 발효시킵니다. 다공성 조리 용기를 기름칠하고 만두를 넣은 후 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

쿡탑에서 자두 퓨레, 바닐라 설탕, 계피와 소금을 팬에 계속 저어주면서 살짝 끓인 후 덤플링에 소스를 곁들여 냅니다.

설정

조리 1 단계

온도: 40 °C

조리 시간: 15 분

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 14 분

팁

냉동 이스트 덤플링은 실온에서 15 분 동안 두어 해동하고 레시피에 설명된 대로 조리하면 됩니다.

디저트

세몰리나 수플레

총 소요 시간:

70-75 분

8 인분

우유 혼합 재료

바닐라 줄기 1 개

전유 250 ml

버터 50 g

세몰리나 혼합 재료

세몰리나 50 g

중간 크기 달걀 5 개

설탕 60 g

그릇

버터 1 큰술

설탕 1 큰술

액세서리

솔리드 조리 용기

수플레 라미킨 8 개

선반

만드는 법

바닐라 줄기를 가로로 잘라 씨를 긁어냅니다.

우유, 버터, 바닐라씨와 바닐라 줄기를 솔리드 조리 용기에 넣고 조리 1 단계에 표시된 대로 가열합니다.

오븐에서 우유 혼합 재료를 꺼냅니다. 세몰리나를 뿌리고 저으면서 1-2 분 동안 그대로 둡니다.

다시 저으면서 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다. 조리하면서 한 번 정도 저어줍니다.

세몰리나 혼합 재료를 오븐에서 꺼내어 불에 붓고 저어준 후 위를 덮어 식혀줍니다. 그런 다음 바닐라 줄기를 꺼냅니다.

달걀을 분리해 흰자만 모아줍니다. 달걀 노른자를 세몰리나 혼합 재료에 섞어 저어줍니다. 달걀 흰자에 설탕을 넣고 단단해질 때까지 휘핑한 다음 세몰리나에 섞습니다.

라미킨에 기름칠하고 설탕을 뿌려줍니다. 세몰리나 혼합 재료를 붓고 수플레 라미킨을 오븐 선반에 올리고 조리 3 단계에 표시된 대로 조리합니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 5 분

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 1 분

조리 3 단계

온도: 90 °C

조리 시간: 25-30 분

팁

수플레 라미킨 대신 컵을 사용할 수도 있습니다.

크림 카라멜

총 소요시간: 25 분

100 ml 라미킨 8 개 또는 150 ml 라미킨 6 개

카라멜 재료

정제당 100 g

물 50 ml

바닐라 크림

전유 500 ml

바닐라 줄기 1 개 | 가로로 자른 것

중간 크기 달걀 4 개

장식

더블 크림 200 ml | 휘핑한 것

액세서리

솔리드 스팀 오븐용 용기

그릴 선반

만드는 법

팬에 설탕과 물을 넣어 카라멜화한 후 라미킨에 같은 양으로 부어줍니다.

오토 프로그램:

프로그램 순서에 표시된 대로 우유와 바닐라 줄기를 솔리드 스팀 오븐용 용기에 넣고 가열합니다.

수동 설정:

우유와 바닐라 줄기를 솔리드 조리 용기에 넣고 조리 1 단계에 표시된 대로 가열합니다.

조리가 끝나면 바닐라 줄기는 꺼내줍니다.

달걀을 설탕과 함께 부드러워질 때까지 휘핑하고 뜨거운 바닐라 우유를 천천히 섞어줍니다. 라미킨에 같은 양으로 넣어줍니다.

오븐의 선반에 넣어주고 오토 프로그램이나 수동 설정의 조리 2-3 단계에 표시된 대로 계속 조리합니다.

크림 카라멜을 냉장고에서 2-3 시간 동안 냉장 보관합니다.

접시에 놓고 뒤집어 원하는 경우 크림으로 장식해 담아냅니다.

설정

오토 프로그램

디저트 | 크림 캐러멜

프로그램 작동 시간:

100 ml 라미킨 8 개: 17 분

150 ml 라미킨 6 개: 18 분

수동 설정

조리 1 단계

조리 프로그램: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간: 3 분

조리 2 단계

조리 프로그램: 스팀 요리

온도: 85 °C

조리 시간:

100 ml 도자기 라미킨 8 개: 9 분

150 ml 도자기 라미킨 6 개: 12 분

조리 3 단계

조리 프로그램: 스팀 요리

온도: 40 °C

조리 시간: 5 분

디저트

찰진 토피 푸딩

총 소요시간: 60-100 분, 사용하는 틀에 따라 상이
12 인분(스팀 오븐용 용기 또는 머핀 틀)

반죽용

씨를 제거한 건대추 275 g | 잘게 썬 것
중탄산 소다 1 작은술
끓는 물 250 ml
버터 25 g
항설탕 160 g
중간 크기 달걀 2 개
바닐라 농축액 ½ 작은술
베이킹 파우더 3 g
일반 백밀가루 195 g

카라멜 소스

항설탕 225 g
더블 크림 250 ml
버터 40 g

액세서리

솔리드 스팀 오븐용 용기(큰 틀로 사용)
베이킹 페이퍼
또는 머핀틀 12 개, Ø 5 cm
그릴 선반

만드는 법

중탄산 소다와 함께 대추를 볼에 넣고 끓는 물을 부어줍니다. 한 쪽으로 치워 식혀줍니다.

버터와 설탕을 큰 볼에 섞고 달걀과 바닐라 농축액을 천천히 부으면서 섞어줍니다. 밀가루와 베이킹 파우더를 섞고 대추와 액상 재료를 함께 섞어줍니다.

솔리드 스팀 오븐용 용기에 베이킹 페이퍼를 올리거나 머핀 틀 12 개를 올리고 내용물을 채웁니다. 뚜껑을 덮고 오븐의 선반에 놓은 다음 조리합니다.

토피 소스를 만들기 위해 재료를 팬에서 중불에 가열하고 계속 저어줍니다. 걸쭉해질 때까지 3 분 동안 둥근하게 끓입니다.

따뜻하고 쫄깃한 푸딩을 토피 소스와 함께 담아냅니다.

설정

오토 프로그램

디저트| 대추야자푸딩
크게 하나/작게 여러개
프로그램 작동 시간:

큰 틀(솔리드 스팀 오븐용 용기): 70 분
머핀 팬: 30 분

수동 설정

조리 프로그램: 스팀 요리
온도: 100 °C
조리 시간:

큰 틀(솔리드 스팀 오븐용 용기): 70 분
머핀 팬: 30 분

아마레토를 곁들인 체리 콩포트

총 소요 시간:

75 분

4 인분

재료

신 체리 2 kg | 씨 제거한 것

체리 넥타르 200 ml

달지 않은 레드와인 200 ml

황설탕 300 g

계피 1 작은술, 간 것

아마레토 50 ml

액세서리

뚜껑, 링과 패스너가 있는 보관병 4 개

만드는 법

병을 뜨거운 물로 헹궈주고 체리를 겹겹이 쌓아줍니다.

체리 넥타르를 레드와인, 황설탕, 계피와 함께 끓여 아마레토를 기호에 맞게 간합니다.

뜨거운 액체를 체리가 잠길 정도로 부어줍니다. 병의 가장자리를 닦고 필요한 경우 건조합니다. 병을 링, 뚜껑과 패스너로 잠그고 조리합니다.

병을 꺼내고 패스너를 분리해 병이 밀봉되었는지 확인합니다. 덜지 않은 병은 빠르게 사용하세요. 병은 서늘하고 어두운 곳에 보관합니다.

설정

온도: 85 °C

조리 시간: 40 분

디저트

데친 배

총 소요 시간: 35-85 분

12 인분

리큐르

계피 2 개

정향 3 개

레몬 ½ 개 | 껍질만

월계수 잎 1 장

레드와인 400 ml

물 300 ml

레드커런트 즙 400 ml

정제당 100 g

데친 배

요리용 배 1 kg

액세서리

솔리드 스팀 오븐용 용기

만드는 법

리큐어의 경우 팬에 재료를 담고 끓여줍니다.

배의 껍질을 제거하되 줄기는 자르지 않습니다. 배는 통으로, 반으로 또는 4 등분해서 조리할 수 있습니다.

배를 솔리드 스팀 오븐용 용기에 넣고 리큐어를 부어 배가 잠길 수 있도록 합니다. 배를 오븐에 넣어 오토 프로그램을 시작하거나 수동 설정에 표시된 대로 조리합니다.

오토 프로그램:

배의 크기에 따라, 또는 배를 썬 방식에 따라 프로그램 순서를 선택합니다.

수동 설정:

배의 크기에 따라, 또는 배를 썬 방식에 따라 조리 시간을 선택합니다.

배를 오븐에 넣고 조리합니다.

설정

오토 프로그램

과일 배 요리 작은/중간/큰

프로그램 작동 시간: 21-75 분

수동 설정

조리 프로그램: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간:

배 전체: 50 분(작은), 70 분(중간), 75 분(큰)

배 2 등분: 35 분

배 4 등분: 27 분

팁

완벽한 맛을 위해 냉장고에서 배를 밤새 리큐어에 절여놓으세요.

라임 치즈케이크

총 소요 시간:

75 분 + 냉각 120 분

12 조각(스프링폼 틴) 또는 6 인분(수플레 라미킨)

재료

다이제 비스킷 200 g

버터 100 g | 녹인 것

크림치즈 750 g

설탕 225 g

중간 크기 달걀 4 개

라임 4 개 | 즙과 간 껍질

장식

망고 1 개 | 껍질 제거하고 얇게 썬 것

패션푸르트 3 개 | 알맹이만

액세서리

핸드 블렌더

베이킹 페이퍼

스프링폼 케이크팬, Ø 26 cm

또는 수플레 라미킨 6 개

그릴선반

만드는 법

비스킷을 핸드 블렌더로 갈고 버터와 잘 섞어줍니다. 스프링폼 틴에 베이킹 페이퍼를 놓고 섞은 재료를 잘 깔아주거나 라미킨에 나눠서 담아주고 평평하게 누른 뒤 냉장 보관합니다.

크림치즈, 설탕, 달걀, 라임 껍질과 즙을 섞어 비스킷 베이스 위에 부어줍니다.

스프링폼 틴이나 수플레 라미킨을 덮은 다음 오븐 선반에 넣고 조리합니다.

뚜껑을 열고 약 2 시간 동안 식힙니다.

얇게 썬 망고와 패션푸르트로 장식한 다음 내놓습니다.

설정

오토 프로그램

디저트 | 치즈케이크 | 크게 하나/작게 여러개

프로그램 작동 시간:

스프링폼 틴: 60 분

수플레 라미킨: 20 분

수동

작동 모드: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간:

스프링폼 틴: 60 분

수플레 라미킨: 20 분

디저트

모카 플라방

총 소요 시간:

45 분

4 인분

모카 우유

전유 200 ml

더블 크림 100 ml

인스턴트 에스프레소 파우더 6 g

플라방 혼합 재료

중간 크기 달걀 1 개

중간 크기 달걀 3 개 | 노른자만

황설탕 60 g

대접용

커피 리큐어 4 큰술

라즈베리 250 g

액세서리

솔리드 조리 용기

체

수플레 라미킨 4 개

선반

만드는 법

우유와 크림에 에스프레소 파우더를 넣은 후 솔리드 조리 용기에 넣어 조리 1 단계에 표시된 대로 가열합니다.

달걀, 달걀 흰자와 흰설탕을 섞어주고 저어주면서 따뜻한 모카 우유를 천천히 넣어줍니다. 체에 받치고 받쳐 플라방 혼합 재료를 수플레 라미킨에 붓고 수플레 라미킨을 오븐 선반에 올려 조리 2 단계에 표시된 대로 조리합니다.

수플레 라미킨을 오븐에서 꺼내 식혀줍니다.

담아내기 전에 접시를 거꾸로 해 모카 플라방을 꺼내고 커피 리큐어를 부린 후 라즈베리로 장식합니다.

설정

조리 1 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 5 분

조리 2 단계

온도: 100 °C

조리 시간: 20 분

팁

수플레 라미킨 대신 컵을 사용할 수도 있습니다.

쿠아르크 덩플링

총 소요 시간: 50 분 + 냉각 시간 60 분
10 인분

쿠아르크 덩플링

버터 200 g
가루 설탕 1 큰술
럼 1 큰술
레몬 껍질 1 작은술 | 간 것
저지방 쿠아르크 750 g
중간 크기 달걀 2 개
빵가루 180 g
소금 1 꼬집

빵가루

버터 150 g
빵가루 250 g

틀용

버터 1 큰술

액세서리

다공성 스팀 오븐용 용기

만드는 법

버터, 가루 설탕, 럼과 레몬 껍질을 볼에 담고 폭신할 때까지 저어줍니다.

쿠아르크, 계란, 빵가루와 소금을 넣고 잘 섞어줍니다.

쿠아르크 혼합 재료를 최소 1 시간 동안 냉장 보관합니다.

자동 프로그램을 시작하거나 오븐을 예열합니다.

쿠아르크 혼합 재료를 20 개의 덩플링 모양으로 빚습니다. 다공성 스팀 오븐용 용기를 기름칠하고 덩플링을 안에 넣은 다음 조리합니다.

팬에서 버터를 데운 다음 빵가루를 넣습니다. 빵가루가 열은 갈색이 될 때까지 계속 저어줍니다.

빵가루를 덩플링에 뿌린 다음 담아냅니다.

설정

오토 프로그램

디저트| 쿠아르크 덩플링
프로그램 작동 시간: 25 분

수동 설정

조리 프로그램: 스팀 요리
온도: 95 °C
조리 시간: 25 분

디저트

쿠아르크 수플레

총 소요 시간:

30-35 분

8 인분

재료

쿠아르크 280 g, 20 % 지방

중간 크기 달걀 4 개

레몬 껍질 1 작은술 | 간 것

설탕 80 g

그릇

버터 1 큰술

설탕 1 큰술

액세서리

수플레 라미킨 8 개

선반

만드는 법

달걀 흰자와 노른자를 분리해 흰자는 나중에 쓸 수 있도록 한 컵에 둡니다. 쿠아르크와 달걀 노른자를 섞고 레몬 껍질을 넣습니다.

거품기로 달걀 흰자와 설탕을 단단해질 때까지 휘핑하여 쿠아르크 혼합 재료에 섞어줍니다.

라미킨에 기름칠하고 설탕을 뿌려줍니다. 쿠아르크 혼합 재료를 넣고 오븐의 그릴 선반에 놓은 다음 조리합니다.

설정

온도: 90 °C

조리 시간: 20-25 분

팁

수플레 라미킨 대신 컵을 사용할 수도 있습니다.

모과 무스

총 소요 시간:

35(30) 분 + 냉장 12 시간

5 인분

재료

모과 600 g | 깍둑썰기한 것

레몬 1 개 | 즙만

흰 젤라틴 4장

바닐라 설탕 8 g

정제당 50 g

사우어 크림 100 ml

더블 크림 250 ml

상단에 모과 젤리와 초콜릿으로 장식해
곁들여 냅니다.

설정

온도: 100(120) °C

조리 시간: 10(5) 분

장식

모과 젤리 5 큰술

화이트 초콜릿 50 g | 간 것

액세서리

다공성 조리 용기

체

핸드 블렌더

만드는 법

모과와 레몬즙을 섞습니다. 다공성 조리
용기에 넣은 후 부드러워질 때까지 조리
합니다.

차가운 물에 젤라틴을 담급니다. 핸드블
렌더로 모과를 부드러워질 때까지 곱게
간 후 원하는 경우 체에 받쳐 물을 뺍니
다. 바닐라 설탕과 설탕을 기호에 맞게
넣어줍니다. 젤라틴을 꼭 짜서 물기를 제
거한 후 따뜻한 혼합 재료에 녹여줍니다.
사우어 크림을 넣어줍니다. 크림 혼합 재
료가 굳어질 때까지 냉장 보관합니다.

크림이 단단해질 때까지 휘핑하고 크림
혼합 재료에 섞습니다.

모과 무스를 하룻밤 동안 냉장고에 보관
합니다.

고기 완자 모양으로 무스의 모양을 잡아
주고 담아냅니다.

디저트

레드와인에 데친 배

총 소요 시간:
45 분 + 냉각 12 시간
4 인분

레드와인 리큐어

껍질 제거한 오렌지 1 개 | 즙과 2-3 개의
길고 얇은 껍질
달지 않은 레드와인 500 ml
황설탕 60 g
계피가루 ¼ 작은술

바닐라 크림

설탕 75 g
바닐라 줄기 1 개 | 씨만
더블 크림 50 ml

배

단단한 배 4 개

대접용

마스카포네 250 g
저지방 쿠아르크 100 g

액세서리

솔리드 조리 용기 2 개

만드는 법

오렌지 주스, 레드와인, 황설탕, 계피 및 오렌지 껍질을 솔리드 조리 용기에 넣고 조리 1 단계에 표시된 대로 가열합니다.

바닐라 크림을 만들기 위해 설탕, 바닐라 줄기, 크림을 섞어 솔리드 스팀 오븐 용기에 넣습니다.

배의 껍질을 제거하되 줄기는 자르지 않습니다. 배를 통째로 레드와인 리큐어에 넣어줍니다.

조리 2 단계에 표시된 대로 바닐라 크림과 레드와인에 배가 든 두 개의 조리 용기에서 내용물을 조리합니다.

조리 후 바닐라 크림을 오븐에서 꺼내 식혀줍니다.

와인 혼합 재료에 있는 배를 한 번 뒤집고 조리 3 단계에 표시된 대로 물렁해질 때까지 익혀줍니다.

조리가 끝나면 레드와인 리큐어에서 오렌지 껍질을 제거합니다. 레드와인 리큐어에 들은 배와 바닐라 크림은 하룻밤 동안 냉장고에 보관합니다.

마스카포네와 저지방 쿠아르크를 바닐라 크림과 섞어 담아냅니다. 레드와인 리큐어 조금을 배에 뿌리고 바닐라 크림과 결합하여 담아냅니다.

설정

조리 1 단계
온도: 100 °C
조리 시간: 5 분

조리 2 단계
온도: 100 °C
조리 시간: 8 분

조리 3 단계
온도: 100 °C
조리 시간: 8 분

당밀 스펀지 푸딩

총 소요시간: 70-120 분, 사용하는 틀에 따라 상이
6 인분(볼 또는 라미킨)

틀용

버터 1 큰술

푸딩

골든 시럽 3 큰술

일반 백밀가루 125 g

베이킹 파우더 5 g

버터 125 g | 부드러운 것

중간 크기 달걀 3 개

정제당 125 g

흑당밀 1 큰술

골든 시럽 3 큰술

액세서리

큰 푸딩 용기 1 개(1 l)

150 ml 라미킨 6 개

베이킹 페이퍼

알루미늄 호일

조리용 노끈

솔리드 스팀 오븐용 용기

만드는 법

푸딩 용기 또는 라미킨에 기름칠을 해줍니다. 골든 시럽을 넣습니다.

밀가루와 베이킹 파우더를 체에 쳐 큰 볼에 담고 버터, 달걀, 설탕과 흑당밀을 넣고 부드러워질 때까지 2 분 동안 휘핑한 다음 푸딩 용기나 라미킨에 담아줍니다. 손가락 바닥으로 평평하게 만들어줍니다.

베이킹 페이퍼로 원형 또는 여러 개의 작은 원형(각각 푸딩 용기나 라미킨보다 바깥 가장자리가 큰) 모양을 만듭니다. 중앙을 접어 푸딩 용기/라미킨 위에 놓습니다. 알루미늄 호일로 감싸고 가장자리의 호일을 접어 볼/라미킨 가장자리에서 조리 노끈으로 묶어줍니다.

소고기를 솔리드 스팀 오븐용 용기 내의 푸딩 용기/라미킨에 넣고 조리합니다.

칼을 이용해 푸딩을 꺼내어 담아냅니다. 따뜻한 디저트 접시에 거꾸로 올려 스펀지 위에 골든 시럽을 붓습니다.

바로 담아냅니다.

설정

오토 프로그램

디저트| 당밀 스펀지 푸딩

크게 하나/작게 여러개

프로그램 작동 시간:

푸딩 용기: 90 분

라미킨: 40 분

수동 설정

조리 프로그램: 스팀 요리

온도: 100 °C

조리 시간:

푸딩 용기: 90 분

라미킨: 40 분

디저트

호두 초콜릿 푸딩

총 소요 시간:

65-70 분

8 인분

푸딩

다크 초콜릿 100 g

중간 크기 달걀 5 개

버터 80 g

설탕 80 g

바닐라 설탕 8 g

간 호두 80 g

빵가루 80 g

그릇

버터 1 큰술

가루 설탕 1 큰술

액세서리

수플레 라미킨 8 개

선반

만드는 법

초콜릿을 녹이고 달걀을 분리합니다. 달걀 흰자는 나중에 쓸 수 있도록 한 켠에 둡니다. 버터, 설탕과 바닐라 설탕을 폭신해질 때까지 섞어주고 달걀 노른자를 넣어 섞어줍니다.

초콜릿을 식혀주고 버터 혼합 재료에 호두, 빵가루와 함께 섞어줍니다.

달걀 흰자를 단단해질 때까지 휘핑하고 혼합 재료를 가볍게 섞어줍니다.

라미킨에 기름칠하고 가루 설탕을 뿌려줍니다.

혼합 재료를 수플레 라미킨에 붓고 오븐 선반에 넣어 조리합니다.

설정

온도: 90 °C

조리 시간: 30 분

팁

수플레 라미킨 대신 컵을 사용할 수도 있습니다.

밀레 스팀 오븐으로 다양한 기능과 추가적인 사용이 가능합니다. 냉동 및 보존을 위해 식품을 데칠 때도 유용합니다. 냉동 식품을 부드럽게 해동하는 데에도 이상적입니다. 조리한 식품을 재가열하는 경우 짧은 시간을 통해 요리를 완벽하게 재가열합니다.

밀레 스팀 오븐을 사용한 음식 보존 저장

보존 저장은 다양한 종류의 식품을 유지하고 보관하기 위한 과정입니다. 보존 저장에는 과일과 야채가 적합합니다. 작물 생산량이 많은 야채 재배자나 식사를 자주 함께하는 대가족의 경우 보존 저장의 장점을 잘 알고 있습니다. 제일 이상적인 것은 과일과 야채를 제철에 보존 저장하는 것입니다. 비타민과 미네랄이 유지되고 가격이 가장 낮기 때문입니다. 또한 나중에 이러한 품목을 다시 구매하지 않아도 되고, 가족과 손님을 위해 필요할 때 바로 사용할 수 있습니다. 보존 저장은 생물화학적, 미생물학적 과정을 억제하거나 중단시켜 식품이 상하지 않도록 해줍니다. 따라서 제대로 저장하면 맛을 유지하고 식품의 수명을 늘릴 수 있습니다.

병조립

상태가 양호하고 흠이 없는 신선 농작물만 사용하세요.

병

멸균된 병과 액세서리만 사용하세요. 트루스트 마개 또는 유리 마개와 고무 밀봉이 되어 있는 병을 사용할 수 있습니다. 보존 저장 과정이 일정하게 이루어지도록 모든 병의 크기가 같은지 확인하세요. 내용물을 병에 담은 후에는 깨끗한 천과 온수로 마개 주위를 닦고 병을 밀봉하세요.

과일

흠이 있는 과일은 빼내고 재료를 꼼꼼히 씻고 건조시킵니다. 메리류는 민감하고 잘 짓무르기 때문에 조심스럽게 씻어야 합니다. 필요하면 껍질, 줄기와 씨는 제거해야 합니다. 사과와 같이 크기가 큰 과일은 얇게 썩니다. 씨가 있는 과일(예: 자두, 살구)을 씨앗을 제거하지 않고 보관

저장하는 경우에는 포크나 나무 꼬지로 여러 차례 뚫습니다. 그렇지 않으면 터질 수 있습니다.

야채

야채를 헹구고 세척한 후 자릅니다. 야채를 데친 후 보관 저장해야 색상이 유지됩니다. “밀레 스팀 오븐에서 데치기” 섹션을 참조하세요.

주입 용량

병에 내용물을 채워넣을 때 공간이 널널하고 최대 용량이 가장자리로부터 약 3 cm 아래에 있도록 합니다. 식품에 압력을 가하면 세포벽이 파괴됩니다. 병을 천으로 부드럽게 두드리면 내용물을 균등하게 분산시킬 수 있습니다. 병에 액체를 채웁니다. 내용물이 완전히 덮여야 합니다. 과일은 설탕용액 그리고 야채는 소금 또는 식초 용액을 사용합니다.

팁

오븐을 끈 후 30 분 동안 오븐에 병을 두어 잔존열을 활용합니다. 그런 다음 천으로 병을 덮고 약 24 시간 동안 식혀줍니다.

절차

- 가장 낮은 위치에 선반에 둡니다.
- 병(모두 같은 크기)을 선반에 놓습니다. 병이 서로 닿으면 안 됩니다.

밀레 스팀 오븐을 사용한 음식 보존 저장

농작물	온도 (°C)	작동 시간* (분)
베리		
레드커런트/블랙커런트	80	50
구스베리	80	55
크랜베리	80	55
씨가 큰 과일		
체리	85	55
미라벨 플럼	85	55
자두	85	55
복숭아	85	55
녹색 자두	85	55
씨가 작은 과일		
사과	90	50
사과 소스	90	65
모과	90	65
야채		
콩	100	120
누에콩	100	120
오이 피클		55

* 이 숫자는 1 L 병을 의미합니다. ½ L 병의 경우 전체 시간을 15 분 줄입니다. ¼ L 병에 대해서는 총 시간을 20 분 줄입니다.

밀레 스팀 오븐에서 즙 내기

밀레 스팀 오븐에서는 베리와 체리류 등의 과일에서 즙을 추출할 수도 있습니다. 과일이 과숙되면 과즙이 증가하므로 과숙된 과일을 사용하는 것이 가장 좋습니다. 과숙된 과일은 향도 강합니다.

준비

과일을 분류하고 세척합니다. 모든 흙을 제거합니다. 포도 및 신양벚나무 열매의 줄기는 쓴 맛이 나므로 제거합니다. 라즈베리 등의 경우에는 줄기를 제거할 필요가 없습니다.

팁

전체적으로 고른 맛을 위해 부드럽고 짙은 과일을 섞어줍니다. 설탕을 추가하면 과즙의 양이 늘어나고 향이 좋아집니다. 과일에 설탕을 뿌리고 몇 시간 동안 흡수시킨 후 과즙을 추출합니다. 단 과일의 경우 1 kg당 50-100 g의 설탕을 추가하고, 신 과일 경우 1 kg당 100-150 g의 설탕을 추가하는 것이 좋습니다. 과즙을 바로 사용하지 않고 병에 보관하려면 아직 살균된 뜨거운 병에 담은 후 살균된 마개로 즉시 밀봉합니다.

절차

- 준비한 과일을 다공성 조리 용기에 넣습니다.
- 고체 용기 또는 응축수 받이를 아래에 두어 과즙을 모읍니다.

설정

온도: 100 °C

조리 시간: 40-70 분

밀레 스팀 오븐에서 쥘 내기

쥘 내기	온도* (°C)	작동 시간* (분)
부드러운 과일		
예: 베리류	100	40-70
단단한 과일		
예: 사과, 배	120	30-45
딱딱한 과일		
예: 모과	120	40-50

* 이 수치는 스팀 오븐과 스팀 압력 오븐에 해당됩니다.

밀레 스팀 오븐에서 해동하기

완전 냉동은 가장 자연적이고 편리한 보관 방법일 것입니다. 식품을 냉동하면 비타민 손실이 최소화되며 미네랄도 완벽히 유지됩니다. 냉동으로 인해 미생물이 사멸하는 것이 아니기 때문에 냉동 식품은 냉동실에서 꺼내자마자 준비해서 섭취해야 합니다. 냉동 식품은 종류와 크기에 따라 냉동 상태로 조리하거나 부분 또는 전체적으로 해동할 수 있습니다. 해동을 할 때는 스팀 오븐의 조리 방법이 매우 유용합니다. 작동 모드에서 “해동”(모델에 따라 다름)을 선택합니다. 해동 표를 참조해 온도와 시간을 선택합니다. 열이 고르게 분산될 수 있도록 식품을 잘 고정합니다.

주의:

- 가능하면 해동 시 얇은 그릇을 사용하여 해동 진행이 빨라집니다.
- 식품은 작게 1 인분으로 나누어 냉동하세요. 몇 개로 나누어 냉동하면 큰 덩어리보다 해동을 더 부드럽고 빠르게 진행할 수 있습니다.
- 비슷한 크기와 성질(예: 닭다리 여러 개)의 냉동 식품은 한 품목과 비교해 온도 설정이나 해동 시간을 변경하지 않고도 함께 해동할 수 있습니다. 단, 해당 품목은 개별로 냉동된 식품이어야 합니다.
- 해동이 필요한 식품을 포장에서 꺼내 (예외: 빵과 베이킹 요리) 평평한 접시나 얇은 조리 용기에 놓습니다.
- 해동 시 중간에 음식을 뒤집거나 분리할 수 있습니다. 이는 특히 두꺼운 음식을 해동할 때 유용합니다(예: 육류 조인트).
- 해동이 끝나면 식품을 실온에 잠시 둡니다. 실온에 두는 시간(아래 표 참조)은 식품이 전체적으로 해동되는 데 필요한 시간입니다.

밀레 스팀 오븐에서 해동하기

해동할 음식	무게 (g)	온도* (°C)	해동 시간* (분)	실은에 두는 시간* (분)
우유/유제품				
슬라이스 치즈	125	60	15	10
쿠아르크	250	60	20-25	10-15
크림	250	60	20-25	10-15
소프트 치즈	100	60	15	10-15
과일				
사과 소스	250	60	20-25	10-15
사과 조각	250	60	20-25	10-15
살구	500	60	25-28	15-20
딸기	300	60	8-10	10-12
라즈베리/레드커런트/블랙커런트	300	60	8	10-12
체리	150	60	15	10-15
복숭아	500	60	25-28	15-20
자두	250	60	20-25	10-15
구스베리	250	60	20-22	10-15
야채				
예: 케일, 시금치 블록 단위 냉동	300	60	20-25	10-15
생선				
생선 필레	400	60	15	10-15
송어	500	60	15-18	10-15
랍스터	300	60	25-30	10-15
작은 새우	300	60	4-6	5
육류				
구운 고기	얇게 썬 것	60	8-10	15-20
다진 고기	250	50	15-20	10-15
	500	50	20-30	10-15
굴라시	500	60	30-40	10-15
	1000	60	50-60	10-15
간	250	60	20-25	10-15
토끼 등심	500	50	30-40	10-15

밀레 스팀 오븐에서 해동하기

해동할 음식	무게 (g)	온도* (°C)	해동 시간* (분)	실은에 두는 시간* (분)
사슴 등심	1000	50	40-50	10-15
커틀렛/토막/소시지	800	60	25-35	15-20
가금류				
닭	1000	60	40	15-20
닭다리	150	60	20-25	10-15
치킨 에스칼로프	500	60	25-30	10-15
칠면조 다리	500	60	40-45	10-15
조리된 식품				
육류, 야채, 사이드 디시	480	60	20-25	10-15
스튜, 수프	480	60	20-25	10-15
베이킹 요리				
퍼프 페이스트리 품목	-	60	10-12	10-15
이스트 반죽 품목	-	60	10-12	10-15
케이크	400	60	15	10-15
브레드 롤/빵				
브레드 롤	-	60	30	2
호밀빵, 자른 것	500	60	75	20
	250	60	40	15
	125	60	20	10
통밀빵, 자른 것	250	60	65	15
흰빵, 자른 것	150	60	30	20

* 이 수치는 스팀 오븐과 스팀 압력 오븐에 해당됩니다.

데치는 것은 과일과 야채의 보존에 앞서 준비하는 과정입니다. 짧게 열처리를 하면 식물성 식품에 함유된 효소를 비활성화해 색과 맛이 변하는 것을 방지할 뿐 아니라 비타민의 손실도 방지합니다. 음식이 계속 익지 않도록 하려면 데친 후 바로 차가운 물에서 식혀주어야 합니다.

진행 방법:

야채나 과일을 손질하고 씻은 다음 크기가 큰 것은 잘라줍니다(컬리플라워 및 브로콜리 꽃 부분, 리크, 당근과 콜라비 슬라이스). 준비가 끝나면 다공성 조리 용기에 넣고 스팀 오븐에 넣어줍니다. 100 °C 온도에서 모든 식품에 대한 데치기 시간은 1 분가량입니다. 데친 이후에는 차가운 물에 담궈 재빨리 식힙니다.

데쳐야 하는 식품:

사과, 살구, 배, 복숭아, 컬리플라워, 콩 (녹색 또는 황색), 브로콜리, 완두콩, 케일, 콜라비, 당근, 아스파라거스, 시금치, 리크

데치면 안 되는 식품:

베리류, 허브

밀레 스팀 오븐에서 재가열하기

다공성 또는 솔리드 조리 용기는 물론 대형 접시에 담긴 음식을 재가열할 수 있습니다. 대형 접시에서 재가열할 때의 장점은 접시도 동시에 가열되기 때문에 온도를 유지하기가 쉽다는 점입니다. 재가열 시간은 대형 접시의 종류에 따라 달라집니다.

소스는 따로 재가열하는 것이 좋지만 소스가 요리의 일부인 굴라시와 같은 메뉴는 제외됩니다.

밀레 스팀 오븐에서 재가열하기

음식	스팀 오븐 시간(분)* 100 °C 온도	스팀 압력 오븐 시간(분)* 95 °C 온도
야채		
예: 당근, 컬리플라워, 콜라비, 콩	6-7	3-4
사이드 디쉬		
예: 파스타, 라이스	3-4	4-5
감자, 가로로 절반 썬 것	12-14	4-5
덤폴링	15-17	4-5
육류와 가금류		
예: 얇게 썬 로스트 육류, 1 cm½ 두께	5-6	5-6
롤라드, 얇게 썬 것	5-6	5-6
굴라시	5-6	5-6
양고기 스투	5-6	5-6
미트볼	13-15	5-6
치킨 에스칼로프	7-8	5-6
칠면조 에스칼로프	7-8	5-6
생선		
생선 필레, 2 cm 두께	6-7	3-4
생선 필레, 3 cm 두께	7-8	3-4
그릇에 담긴 요리		
예: 토마토 소스 스파게티	13-15	4-5
로스트 돼지고기, 감자, 야채	12-14	5-6
속을 채운 피망(절반으로 자른 것), 라이스	13-15	5-6
치킨 프리카세, 라이스	7-8	5-6
야채 수프	2-3	4-5
크림 수프	3-4	4-5
콘소메	2-3	4-5
스튜	4-5	5-6

* 이 시간은 접시에서 가열된 음식에 해당됩니다. 깊은 접시로 음식을 덮어 그릇에 압력이 응축되지 않도록 합니다.

밀레 스팀 오븐에서 요리하기

한 가지 식품에 대한 조리 시간은 신선함, 크기, 원산지 및 필요한 익힘 정도 등 다양한 요소에 따라 다릅니다. 과일과 야채에서 크기와 자른 정도는 크게 다를 수 있기 때문에 이 분류에서는 평균적인 조각의 크기와 익힘 정도(알덴테)를 전제로 합니다. 콩류의 경우 종류에 따라 추가적으로 아주 다양한 방식을 통해 처리할 수 있습니다. 따라서 완두콩, 콩과 렌틸콩에 대한 조리 시간의 경우, 조리는 되었지만 모양을 유지하고 있는 것으로 결정됩니다.

표에 명시된 작동 시간은 정보를 제공하기 위한 용도입니다. 처음에는 짧은 조리 시간을 선택하여 시작하는 것이 좋습니다. 필요한 경우 더 오래 조리할 수 있습니다. 조리 시간은 설정 온도에 도달하는 순간 시작됩니다.

밀레 스팀 오븐에서 요리하기

음식	스팀 오븐		스팀 압력 오븐		용기	
	온도 (°C)	작동 시간 (분)	온도 (°C)	작동 시간 (분)	다공성 조리 용기	솔리드 조리 용기
야채						
아티초크	100	32-38	120	12-14	•	
컬리플라워, 전체	100	27-28	100	27-28	•	
컬리플라워, 꽃 부분	100	8	120	2	•	
콩, 녹색	100	10-12	120	2	•	
브로콜리, 꽃 부분	100	3-4	100	3-4	•	
당근, 조각	100	6	120	1	•	
샐트네이 당근, 전체	100	7-8	120	3	•	
샐트네이 당근, 절반	100	6-7	120	3	•	
샐트네이 당근, 조각	100	4	120	1	•	
치커리, 절반	100	4-5	100	4-5	•	
배추, 조각	100	3	120	1	•	
완두콩	100	3	100	3	•	
꼬투리채 먹는 완두콩	100	5-7	100	5-7	•	
회향, 절반	100	10-12	120	4-5	•	
회향, 얇게 썬 것	100	4-5	120	2	•	
케일, 조각	100	23-26	120	4-6	•	
촉촉한 감자, 껍질 제거, 전체	100	27-29	100	27-29	•	
촉촉한 감자, 껍질 제거, 2 등분한 것	100	21-22	120	9	•	
촉촉한 감자, 껍질 제거, 4 등분한 것	100	16-18	120	6	•	
딱딱한 감자, 껍질 제거, 전체	100	25-27	100	25-27	•	

밀레 스팀 오븐에서 요리하기

음식	스팀 오븐		스팀 압력 오븐		용기	
	온도 (°C)	작동 시간 (분)	온도 (°C)	작동 시간 (분)	다공성 조리 용기	솔리드 조리 용기
딱딱한 감자, 껍질 제거, 2 등분한 것	100	19-21	120	7	•	
딱딱한 감자, 껍질 제거, 4 등분한 것	100	17-18	120	5	•	
포슬포슬한 감자, 껍질 제거, 전체	100	26-28	100	26-28	•	
포슬포슬한 감자, 껍질 제거, 2 등분한 것	100	19-20	120	7	•	
포슬포슬한 감자, 껍질 제거, 4 등분한 것	100	15-16	120	5	•	
햇감자, 단단한 것	100	30-32	100	30-32	•	
콜라비, 막대 썰기	100	6-7	120	2	•	
호박, 깎둑썰기	100	2-4	100	2-4	•	
대에 붙어 있는 옥수수	100	30-35	120	15	•	
근대, 조각	100	2-3	100	2-3	•	
피망, 깎둑썰거나 얇게 썬 것	100	2	100	2	•	
버섯	100	2	100	2	•	
리크, 얇게 썬 것	100	4-5	120	1	•	
리크, 세로로 2 등분한 것	100	6	100	6	•	
로마네스코, 전체	100	22-25	100	22-25	•	
로마네스코, 꽃 부분	100	5-7	120	2	•	
양배추	100	10-12	120	3-4	•	
비트, 전체	100	53-57	120	24-26	•	
붉은 양배추, 조각	100	23-26	120	4	•	
블랙 살시파이, 전체	100	9-10	120	3-4	•	

밀레 스팀 오븐에서 요리하기

음식	스팀 오븐		스팀 압력 오븐		용기	
	온도 (°C)	작동 시간 (분)	온도 (°C)	작동 시간 (분)	다공성 조리 용기	솔리드 조리 용기
큰 뿌리 셀러리, 막대 썰기	100	6-7	120	2	•	
녹색 아스파라거스	100	7	100	7	•	
흰색 아스파라거스	100	9-10	100	9-10	•	
시금치	100	1-2	100	1-2		•
봄 양배추, 조각	100	10-11	120	2-3	•	
셀러리, 조각	100	4-5	120	1-2	•	
스웨덴 순무, 조각	100	6-7	120	2-3	•	
흰색 양배추, 조각	100	12	120	2	•	
사보이 양배추, 조각	100	10-11	120	2	•	
이탈리아 호박, 얇게 썬 것	100	2-3	100	2-3	•	
콩류						
불리지 않은 콩, 물과 1:3 비율						
강낭콩	100	130-140	100	130-140		•
팥	100	95-105	100	95-105		•
검정콩	100	100-120	120	15-16		•
얼룩덜룩한 강낭콩	100	115-135	100	115-135		•
강낭콩(완숙)	100	80-90	100	80-90		•
불린 콩, 물에 잠긴 것						
강낭콩	100	55-65	120	7		•
팥	100	20-25	120	3		•
검정콩	100	55-60	120	7		•
얼룩덜룩한 강낭콩	100	55-65	120	7		•
강낭콩(완숙)	100	34-36	120	7		•
불리지 않은 완두콩, 물과 1:3 비율						
황색 완두 짜개	100	110-130	100	110-130		•
녹색 완두 짜개	100	60-70	100	60-70		•

밀레 스팀 오븐에서 요리하기

음식	스팀 오븐		스팀 압력 오븐		용기	
	온도 (°C)	작동 시간 (분)	온도 (°C)	작동 시간 (분)	다공성 조리 용기	솔리드 조리 용기
불린 완두콩, 물에 잠긴 것						
황색 완두 짜개	100	40-50	120	11		•
녹색 완두 짜개	100	27	120	9		•
불리지 않은 렌틸콩, 물과 1:2 비율						
갈색 렌틸	100	13-14	100	13-14		•
적색 렌틸	100	7	100	7		•
과일						
사과 조각	100	1-3	100	1-3		•
배 조각	100	1-3	100	1-3		•
체리, 새콤달콤한 것	100	2-4	100	2-4		•
미라벨 플럼	100	1-2	100	1-2		•
천도 복숭아/복숭아 조각	100	1-2	100	1-2		•
자두	100	1-3	100	1-3		•
모과, 깎둑썰기한 것	100	6-8	120	3-4		•
루바브 조각	100	1-2	100	1-2		•
구스베리	100	2-3	100	2-3		•
달걀						
달걀, 중간 크기, 반숙	100	4	100	4	•	
중간 크기 달걀, 반숙과 완숙 사이	100	6	100	6	•	
중간 크기 달걀, 완숙	100	10	100	10	•	
큰 달걀, 반숙	100	5	100	5	•	
큰 달걀, 반숙과 완숙 사이	100	6-7	100	6-7	•	
큰 달걀, 완숙	100	12	100	12	•	

밀레 스팀 오븐에서 요리하기

음식	스팀 오븐		스팀 압력 오븐		용기	
	온도 (°C)	작동 시간 (분)	온도 (°C)	작동 시간 (분)	다공성 조리 용기	솔리드 조리 용기
기타						
초콜릿 녹이기	65	20	65	20		•
야채 데치기	100	1	100	1	•	
과일 데치기	100	1	100	1	•	
양파 수분 날리기	100	4	120	2		•
베이컨 기름 빼기	100	4	120	2		•
액체 재가열, 컵/머그잔	100	2	100	2		•
요거트 만들기, 요거트 병	40	300	40	300	•	
반죽 발효하기, 용기/불	40	최소 15	40	최소 15	•	
토마토 껍질 벗기기	95	1	95	1	•	
피망 껍질 벗기기	100	4	100	4	•	
스팀 플란넬 가열	70	2	70	2	•	
굳은 꿀 녹이기	60		60		•	
사과 보관	50	5	50	5	•	
커스터드 로얄	100	4	120	2		•
통곡(물과의 비율)						
아마란스(1:1,5)	100	15-17	120	8		•
불구르(1:1,5)	100	9	120	4		•
통 그린 스펀트 (1:1)	100	18-20	120	9		•
짜갠 그린 스펀트 (1:1)	100	7	120	4		•
통오트(1:1)	100	18	120	9		•
짜갠 오트(1:1)	100	7	120	4		•
수수(1:1,5)	100	10	100	10		•
폴렌타(1:3)	100	10	100	10		•

밀레 스팀 오븐에서 요리하기

음식	스팀 오븐		스팀 압력 오븐		용기	
	온도 (°C)	작동 시간 (분)	온도 (°C)	작동 시간 (분)	다공성 조리 용기	솔리드 조리 용기
퀴노아(1:1,5)	100	15	120	7		•
통호밀(1:1)	100	35	120	18		•
쫄면 호밀(1:1)	100	10	120	5		•
통밀(1:1)	100	30	120	15		•
쫄면 밀(1:1)	100	8	120	4		•
덤플링						
달콤한 찐 덤플링	100	30	100	30	•	
이스트 덤플링	100	20	100	20	•	
죽석 감자 덤플링, 물에 잠긴 것	100	20	100	20		•
죽석 브레드 덤플링, 물에 잠긴 것	100	18-20	100	18-20		•
파스타						
탈리아텔레, 물에 잠긴 것	100	14	120	8		•
버미셀리, 물에 잠긴 것	100	8	100	8		•
쌀(물과의 비율)						
바스마티 라이스 (1:1,5)	100	15	120	7		•
반숙 라이스(1:1,5)	100	23-25	120	11		•
현미(1:1,5)	100	26-29	120	13		•
줄속(1:1,5)	100	26-29	120	13		•
단립 라이스(액체와의 비율)						
푸딩 라이스(1:2,5)	100	30	100	30		•
리조토 라이스 (1:2,5)	100	18-19	120	11		•
겔합제						
젤라틴		1		1		•
보르 마니에	100	3	100	3		•

밀레 스팀 오븐에서 요리하기

음식	스팀 오븐		스팀 압력 오븐		용기	
	온도 (°C)	작동 시간 (분)	온도 (°C)	작동 시간 (분)	다공성 조리 용기	솔리드 조리 용기
사고						
한 번 저은 것	100	20	-	-		•
젓지 않은 것	-	-	120	6		•
생선과 어패류						
장어	100	5-7	100	5-7	•	
농어 필레	100	8-10	100	8-10	•	
새우		3		3	•	
도미 필레	85	3	85	3	•	
송어, 250 g		10-13		10-13	•	
프론		3		3	•	
헬리벳 필레	85	4-6	85	4-6	•	
가리비		5		5	•	
대구 필레	100	6	100	6	•	
잉어, 1,5 kg	100	18-25	100	18-25	•	
킹 프론		4		4	•	
연어 필레	100	6-8	100	6-8	•	
연어 스테이크	100	8-10	100	8-10	•	
무지개 송어	100	14-17	100	14-17	•	•
작은 바닷가재	95	10-15	95	10-15	•	
홍합		12		12	•	•
바사 필레	85	3	85	3	•	
로즈피쉬 필레	100	6-8	100	6-8	•	
해덕 필레	100	4-6	100	4-6	•	
가자미 필레	85	4-5	85	4-5	•	
아귀 필레	85	8-10	85	8-10	•	
가자미 필레	85	3	85	3	•	
넙치 필레	85	5-8	85	5-8	•	
참치 필레	85	5-10	85	5-10	•	

밀레 스팀 오븐에서 요리하기

음식	스팀 오븐		스팀 압력 오븐		용기	
	온도 (°C)	작동 시간 (분)	온도 (°C)	작동 시간 (분)	다공성 조리 용기	솔리드 조리 용기
모시조개		4		4	•	•
민물 농어 필레	85	4	85	4	•	
육류 및 소시지						
다리살 스테이크, 물에 잠긴 것	100	110-120	120	45-50		•
프랑크푸르트 소시지		6-8		6-8	•	•
돼지 도가니살	100	135-145	120	75-80		•
닭 가슴살	100	8-10	100	8-10	•	•
족발	100	105-115	120	58-63		•
탐 립, 물에 잠긴 것	100	110-120	120	38-43		•
송아지 스트립	100	3-4	100	3-4	•	
훈제 슬라이스	100	6-8	120	3-4	•	•
양고기 스투	100	12-16	120	6-8		•
칠면조 롤라드	100	12-15	100	12-15	•	
칠면조 에스칼로프	100	4-6	100	4-6	•	•
뿔라흐드	100	60-70	120	30		•
갈비, 물에 잠긴 것	100	130-140	120	50-55		•
소고기 굴라시	100	105-115	120	30-35		•
닭 전체, 물에 잠긴 것	100	80-90	120	40		•
우둔살	100	110-120	120	45-50		•
송아지 소시지		6-8		6-8	•	•



- (주)밀레코리아

서울시 강남구 논현로 559 밀레하우스 빌딩 (135-907)

- 전화: (02)3451-9451~2

- 팩스: (02)3451-9453

- 홈페이지: www.miele.co.kr

- 온라인 쇼핑몰: shop.miele.co.kr

- A/S 신청: 전국 1577-1597 (가까운 대리점으로 연결)

-
- 본 제품은 수입 완제품으로 공급이 일시 지연될 수 있습니다.

