

01.

Sous Vide Barbecue Short Ribs

수비드 바베큐 숯립



난이도	상
조리시간	7시간



Ingredients

숯립 500g, 올리브오일 5큰술, 파프리카 가루 1큰술, 마늘가루 1큰술, 양파가루 1큰술

소스 재료 : 바베큐 소스 5큰술, 우스타 소스 3큰술, 케첩 2큰술, 꿀 2큰술, 로즈마리 가루 약간, 소금 약간, 후추 약간.

Directions

1. 숯립은 물에 1시간 동안 담가 핏기를 제거한 후, 물기를 제거한다.
2. 볼에 올리브 오일, 파프리카 가루, 양파 가루, 마늘 가루를 넣고 섞어 물기를 제거한 숯립에 발라 준 뒤 30분간 냉장고에서 마리네이드 해준다.
3. 볼에 분량의 소스 재료를 넣고 섞고, 마리네이드한 숯립에 발라준 뒤 진공팩에 넣고 밀봉한다.
4. 인스텐트 아쿠 슬림을 이용하여 65도로 6시간 설정하여 익혀준다.
5. 수비드 한 숯립은 꺼내어 소스를 한번 더 발라준 뒤 오븐에서 200도에서 10분간 구워 완성한다.

TIP 매쉬드 포테이토를 함께 곁들여 먹어도 좋다.

02.

Sous Vide Chicken Breast Tacos

수비드 닭가슴살 타코



난이도 하
조리시간 2시간30분



Ingredients

닭가슴살 마리네이드 (닭가슴살 400g, 큐민씨드 1작은술, 파프리카 가루 1큰술, 바베크 시즈닝 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 올리브오일 2큰술), 토마토 살사(오이 1개, 토마토 2개, 마늘 5알, 화이트 와인 식초 3큰술, 올리브 오일 3큰술, 소금 약간, 후추 약간), 바베크 소스 2큰술, 또띠아 3장, 고수 약간.

Directions

1. 닭가슴살은 큐민씨드, 파프리카 가루, 바베크 시즈닝, 다진마늘, 올리브 오일을 발라주고 진공팩에 넣어 진공해준다.
2. 인스텐트 아쿠 슬림을 이용하여 65도에서 2시간 설정하여 익혀준다.
3. 오이와 토마토는 0.5cm 크기로 깍둑 썰어 주고 마늘은 곱게 다져 준 뒤 화이트 와인 식초, 올리브 오일, 소금, 후추를 넣고 섞어 준다.
4. 익힌 닭가슴살은 찢어 준 뒤, 바베크 소스 2큰술을 넣고 섞어준다.
5. 또띠아에 찢은 닭가슴살과 토마토 살사를 함께 얹고 고수를 올려 완성한다.

TIP 목살이나 소고기를 수비드해서 대체해도 좋다.

03.

Sous Vide Miso Salmon Steak

수비드 미소 연어 스테이크



난이도	중
조리시간	50분



Ingredients

연어 300g, 미소된장 1큰술, 유자청 1큰술, 올리브 오일 1큰술, 물 1큰술, 브로콜리니 약간, 방울토마토 약간, 버터 1큰술, 후추 약간, 드레싱 소스 (유자청 1큰술, 레몬즙 1큰술, 올리브 오일 2큰술, 소금 약간, 후추 약간).

Directions

1. 미소된장, 유자청, 올리브 오일, 물, 후추를 고루 섞어 연어에 발라 준 뒤 진공팩에 넣어 밀봉한다.
2. 인스턴트 아쿠 슬림을 이용하여 50도에서 30분 설정 후 익혀준다.
3. 팬에 버터를 두르고 수비드한 연어의 결면만 노릇하게 구워준 뒤 연어를 구운 기름에 브로콜리니와 방울토마토를 구워준다.
4. 볼에 드레싱 소스 재료를 모두 넣고 섞어 드레싱을 만들어 준다.
5. 접시에 구운 연어와 구운 야채, 드레싱 소스를 곁들여 완성한다.

TIP 유자 대신 시트러스 과일을 대체해도 좋다.

04.

Sous Vide Garlic Butter Lobster

수비드 갈릭 버터 랍스타



난이도	중
조리시간	50분



Ingredients

랍스터 2마리, 버터 2큰술, 마늘 4쪽, 딜 약간, 소금 약간, 후추 약간, 레몬 슬라이스 2장.

Directions

1. 딜과 마늘은 다져서 준비한다.
2. 살짝 녹은 버터에 다진 딜과 마늘을 섞어준다.
3. 랍스터에 소금과 후추로 간하고 2의 버터를 버무려 마리네이드 해준다.
4. 진공팩에 마리네이드 한 랍스터와 슬라이스한 레몬을 넣어 진공해준다.
5. 인스텐트 아쿠 슬림을 이용하여 60도의 온도로 맞추어 준 뒤 40분 동안 익혀 완성한다.
6. 분량의 드레싱 소스를 넣고 섞어 준 뒤, 수비드한 랍스터와 함께 곁들여 완성한다.

TIP 너무 오래 익히게 되면 질겨질 수 있으니 주의한다.

05.

Sous Vide Tenderloin Steak

수비드 안심 스테이크



난이도 중
조리시간 1시간30분



Ingredients

안심 300g, 올리브오일 1큰술, 버터 1큰술, 로즈마리 1줄기, 마늘 2쪽, 소금 약간, 후추 약간,
소스 재료 : 레드와인 500ml, 버터 1큰술, 설탕 1작은술.

Directions

1. 마늘은 으깨 준비하고 안심은 키친타월을 이용하여 핏기를 제거 하여 준비해준다.
2. 핏기를 제거한 안심에 소금, 후추, 올리브오일로 마리네이드 해준 뒤 진공팩에 넣어 버터, 로즈마리, 마늘을 넣고 진공해준다.
3. 인스턴트 아쿠 슬림을 이용하여 59도에서 1시간 10분 설정해 익힌 후 팬에 겉면만 노릇하게 구워 잠시 레스팅 해준다.
4. 고기 구운 팬에 레드와인, 버터, 설탕을 넣고 졸여 소스를 만들어 준 뒤 수비드 한 안심과 함께 곁들여 완성한다.

TIP 취향에 따라 구운 야채를 곁들여도 좋다.