

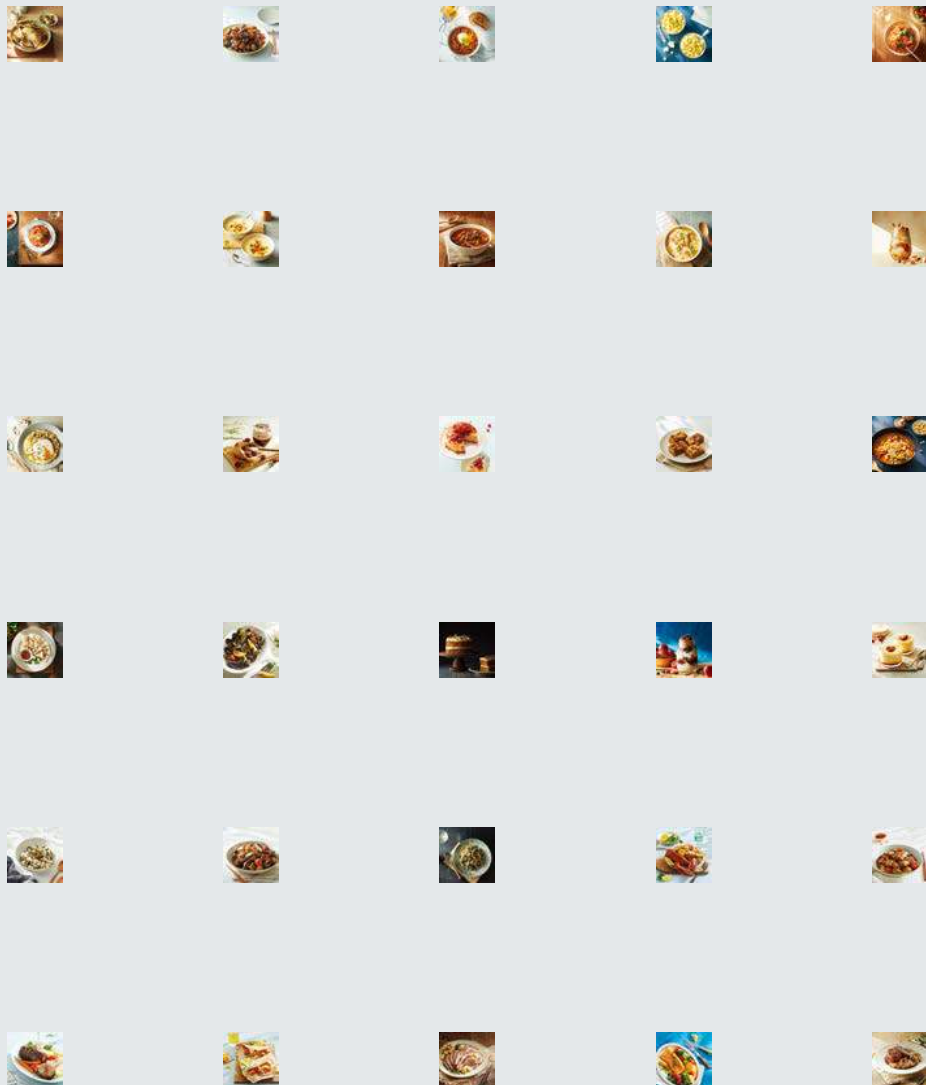
Instant Pot™

EASY DELICIOUS VARIOUS DAILY RECIPES 30

INSTANT POT DUO EVO PLUS

COOKING GUIDE BOOK





INSTANT POT DUO EVO PLUS

COOKING GUIDE BOOK

Instant Pot™

CONTENTS

06

인스턴트팻, 이래서 좋다!

07

쿠킹 레시피북 활용 가이드

간단한 한 끼

10

시나몬 애플 오트밀

12

수란 포리지

14

수비드 치킨 타코

수프

18

비프칠리

20

클램차우더

22

토마토 렌틸 카레

한식 국물 요리

26

복엿국

28

육개장

30

청국장찌개

한식 일품요리

34

전복 삼계탕

36

소갈비찜

38

수비드 고추장 삼겹

40

소꼬리찜

42

해산물 찜

44

찜닭

46

마늘 소스를 곁들인 수비드 수육

48

족발

쌀 요리

52

곤드레밥

54

약밥

56

버섯리소토

양식 일품요리

60

로스트비프

62

토마토 바질 파스타

64

맥앤치즈

66

수비드 연어 스테이크

68

토마토 홍합찜

디저트

72

커스터드 푸딩

74

체리 치즈케이크

76

당근 케이크

78

요거트 파르페

80

믹스드 베리 잼

GUIDE#01

WHY, INSTANT POT?

인스턴트팟,
이래서 좋다!

01

빠른 조리 시간!

일반적인 조리법보다 최대 70% 빠르게 조리할 수 있습니다.

02

편리한 원터치!

손쉬운 원터치 사용법으로 편리하게 조리할 수 있습니다.

03

스마트한 요리!

뜨거운 가스레인지 앞에서 요리 과정을 지켜보며 확인할 필요 없이 버튼 하나만 누르면 알아서 요리가 완성됩니다.

04

건강한 스테인리스 스틸 재질!

스테인리스 스틸 재질의 내출로로 건강한 요리가 가능합니다.

DUO EVO PLUS, 48 SMART PROGRAMS

듀오 이보 플러스의 48가지 스마트 프로그램



Pressure Cook(압력요리) 버튼

15개 기능 사용자설정, 국/수프, 콩요리, 달걀, 갈비, 삼계탕, 찐리, 스튜, 소고기, 돼지고기, 해산물, 탕, 세척, 감자, 브로콜리



Rice(밥) 버튼

8개 기능 사용자설정, 백미, 오트밀, 퀴노아, 현미, 리소토, 잡곡, 죽



Steam(찜) 버튼

4개 기능 사용자설정, 세척, 감자, 브로콜리



Sauté(볶음) 버튼

1개 기능 사용자설정



Slow Cook(슬로우쿡) 버튼

7개 기능 사용자설정, 갈비, 삼계탕, 찐리, 스튜, 소고기, 돼지고기



Sous Vide(수비드) 버튼

6개 기능 사용자설정, 달걀, 삼계탕, 소고기, 돼지고기, 해산물



Yogurt(요거트) 버튼

3개 기능 사용자설정, 저온발효, 발효



Bake(베이킹) 버튼

5개 기능 사용자설정, 케이크, 치즈케이크, 푸딩, 속성



Keep Warm(보온) 버튼

GUIDE#02

COOKING GUIDE BOOK

쿠킹 레시피북 활용 가이드



- 01 사용 기능** 48가지 기능 중 해당 요리를 할 때 필요한 버튼과 기능이에요. 버튼명(기능명)으로 표기되어 있어요. 기능이 별도로 표기되지 않은 경우는 사용자설정 기능을 사용해 주세요.
- 02 조리 시간** 인스턴트팟을 이용한 요리 완성에 필요한 시간이에요. 인스턴트팟 조리시간(전체 조리시간) 순으로 표기했어요.
- 03 분량(n인분)** 해당 레시피의 계량으로 만들었을 때 몇 사람이 먹을 수 있는 분량인지를 알려줘요. 레시피 계량은 컵 기준은 종이컵이며, 1컵은 200ml기준이에요.
- 04 난이도** 요리의 난이도를 상, 중, 하로 나누었어요.
- 05 쿠킹 팁** 제품 활용법이나 맛을 내는 방법 등 꼭 필요한 쿠킹 팁이에요.
- 06 재료** 요리에 필요한 재료와 각 재료의 분량이에요.
- 07 만드는 순서** 재료를 사용해 순서대로 요리를 만드는 방법이에요.

INSTANT POT RECIPES

PART #1

간단한 한 끼



시나몬 애플オート밀



수란 포리지



수비드 치킨 타코



시나몬 애플 오트밀

CINNAMON APPLE OATMEAL



밥(오트밀)



5분(25분)



4인분



난이도 중



재료

오트밀(납작귀리) 2컵, 아몬드 밀크 4컵, 계핏가루 ½ 작은술, 메이플시럽 4큰술

토피ंग 사과 1개, 시나몬 스틱 4개, 메이플시럽·아몬드·피칸 4큰술씩, 그래놀라 8큰술

만드는 순서

1_오트밀(납작귀리), 아몬드 밀크, 계핏가루, 메이플시럽을 내솥에 넣고 잘 섞는다.

2_뚜껑을 덮고 **밥 버튼의 오트밀 기능**으로 5분간 조리한다.

3_사과는 깍둑썰기하고 아몬드와 피칸은 굵게 다진다.

4_조리한 오트밀은 한 김 식혀 냉장고에 넣어 차갑게 둔다.

5_컵에 토피ंग 메이플시럽 1큰술을 넣고 식힌 오트밀을 넣은 다음 그래놀라, 다진 아몬드와 피칸, 깍둑썰기한 사과 순으로 쌓고 시나몬 스틱을 꽂아 완성한다.



수란 포리지

EGG PORRIDGE



볶음, 밥(오트밀)



5분(25분)



2인분



난이도 중



COOKING TIP

양송이버섯 대신 아스파라거스나 시금치 등 선호하는 채소로 대체할 수 있다.

재료

오트밀(납작귀리) 1컵, 물 2L+2컵, 양송이버섯 3개, 달걀 1개, 쪽파 1뿌리, 버터 1큰술, 식초·소금·후춧가루·검은깨 약간씩

만드는 순서

- 1_양송이버섯은 슬라이스하고 쪽파는 송송 썬다.
- 2_내솥에 물 2L와 식초를 붓고 볶음 모드로 끓여 김이 나면 휘휘 저어 소용돌이를 만든 뒤 달걀을 넣어 수란을 만든 다음 찬물에 담가둔다.
- 3_내솥을 비우고 **볶음 모드**로 내솥을 달군 뒤 버터를 녹여 양송이버섯이 노릇해질 때까지 볶다가 소금과 후춧가루로 간한다.
- 4_내솥을 비우고 오트밀(납작귀리)와 물 2컵을 부어 섞은 뒤 소금으로 간을 맞추고 뚜껑을 덮는다.
- 5_밥 버튼의 **오트밀 기능**으로 5분간 조리한다.
- 6_오트밀이 조리되면 증기를 배출하고 잘 섞은 뒤 양송이버섯과 수란을 얹고 검은깨와 쪽파를 뿌려 완성한다.



수비드 치킨 타코

SOUS VIDE CHICKEN TACO



수비드(삼계탕), 볶음



10분(수비드 1시간 제외) (1시간 30분)



2인분



난이도 중

재료

닭가슴살 2개, 시판 토마토소스 1컵, 방울 토마토 6개, 사워크림 4큰술, 고수·체더치즈 슈레드·소금·후춧가루·버터 약간씩, 지퍼백 1개, 토르티야 4장



COOKING TIP

수비드 닭가슴살은 잘게 찢어 타코 대신 샐러드 토핑으로 즐겨도 좋다.

만드는 순서

- 1_닭가슴살은 지퍼백에 넣고 밀봉한다. 방울토마토는 반으로 자르고 고수는 굵게 다진다.
- 2_내솜에 밀봉한 닭가슴살을 넣고 잠길 정도로 물을 부어 **수비드 버튼의 삼계탕 기능**에서 65°C로 1시간 조리한다.
- 3_조리된 닭가슴살은 건져내고 내솜을 비워 볶음 모드에서 버터를 두른다.
- 4_③의 닭가슴살에 소금과 후춧가루를 뿌리고 앞뒤로 노릇하게 구운 뒤 한 김 식혀 잘게 찢는다.
- 5_잘게 찢은 닭가슴살에 토마토소스와 방울토마토를 넣고 **볶음 모드**에서 볶는다.
- 6_토르티야 위에 볶은 닭가슴살을 올리고 사워크림, 체더치즈 슈레드, 고수를 얹어 완성한다.



INSTANT POT RECIPES

PART # 2

수프



비프칠리



클램차우더



토마토 렌틸 카레



비프칠리

BEEF CHILLI



압력요리(칠리)



20분(40분)



4인분



난이도 중



COOKING TIP

완성된 비프칠리는 바삭하게 구운 바게트 또는 밥에 얹어 먹기 좋다.

재료

다진 쇠고기 500g, 물 1컵, 다진 마늘·올리브유·파프리카가루·고춧가루 1큰술씩, 양파 ½개, 토마토 1개, 키드니 빈·토마토 페이스트 1캔씩, 소금·후춧가루 약간씩

토핑 사워크림 2큰술, 쪽파 2뿌리, 체더치즈 슈레드 3큰술

만드는 순서

1 양파와 토마토는 0.7cm 크기로 깍둑썰기하고 쪽파는 송송 썬다.

2 **볶음 모드**로 내솥을 달군 다음 올리브유를 두르고 쇠고기를 볶는다.

3 ②에 양파를 넣고 부드러워질 때까지 3분 정도 볶다가 토핑 재료를 뺀 나머지 재료를 모두 넣고 뚜껑을 덮어 **압력요리 버튼의 칠리 기능**으로 20분간 조리한다.

4 증기를 배출한 뒤 농도가 알맞을 때까지 끓인 다음 토핑 재료를 얹어 완성한다.



클램차우더

CLAM CHOWDER



볶음, 압력요리(국/수프)



4분(29분)



2인분



난이도 중

재료

베이컨 3줄, 버터·옥수수 전분 1큰술씩, 양파 ½개, 마늘 1쪽, 모시조개 200g, 조개 삶은 물 1컵, 감자 2개, 우유·생크림 1컵씩, 소금·후춧가루 약간씩, 타임 2줄기, 체더치즈 슈레드 ¼컵



만드는 순서

- 1_모시조개는 깨끗이 씻은 뒤 소금물에 2시간 이상 담가 해감한다.
- 2_베이컨은 사방 1cm 크기로 썰고, 감자와 양파는 0.7cm 크기로 깍둑썰기하고, 마늘은 다진다.
- 3_볶음 모드로 베이컨을 바삭하게 구운 후 키친타월에 올린다.
- 4_해감한 조개는 삶아 살을 바르고 조개 삶은 물은 따로 보관한다.
- 5_볶음 모드로 달군 내솥에 버터를 두르고 양파와 마늘을 볶다가 감자, 조갯살, 조개 삶은 물, 소금과 후춧가루를 넣고 뚜껑을 덮은 뒤 압력요리 버튼의 국/수프 모드로 4분간 조리한다.
- 6_⑤에 우유와 생크림을 넣고 끓이다가 옥수수 전분을 물 ¼컵에 풀어서 넣고 끓이면서 수프의 농도를 맞춘다.
- 7_수프에 베이컨 칩과 체더치즈 슈레드, 타임을 얹어 완성한다.



토마토 렌틸 카레

TOMATO LENTIL CURRY



볶음, 압력요리(칠리)



8분(28분)



2인분



난이도 중



COOKING TIP

크리미한 맛을 선호하지 않는다면 코코넛밀크 대신 물을 사용한다.

재료

렌틸콩 2컵, 올리브유 2큰술, 양파·고형 카레 1개씩, 마늘 3쪽, 그린빈스·방울토마토 5개씩, 토마토 홀 1개, 물 2컵, 코코넛밀크 ½컵

만드는 순서

- 1_양파는 깍둑썰기하고 마늘은 다진다.
- 2_그린빈스는 4cm 길이로 썰고 방울토마토는 반으로 자른다. 토마토 홀은 으갠다.
- 3_볶음 모드로 내솥을 달군 후 올리브유를 두르고 양파, 마늘, 렌틸콩, 고형카레를 순서대로 볶는다.
- 4_향이 올라오면 그린빈스, 방울토마토, 토마토 홀과 즙을 넣고 볶다가 물을 붓고 뚜껑을 덮어 **압력요리 버튼의 칠리 기능**으로 8분간 조리한 뒤 증기를 뺀다.
- 5_조리가 끝나면 뚜껑을 열고 코코넛밀크를 넣고 저으며 농도를 맞춰 완성한다.



INSTANT POT RECIPES

PART # 3

한식 국물 요리



복엇국



육개장



청국장찌개



북엇국

DRIED POLLACK SOUP



볶음, 압력요리(국/수프)



15분 (40분)



4인분



난이도 중



COOKING TIP

북엇국 재료 대신 다른 국 요리 재료를 한데 넣어 국/수프 기능에서 15~20분간 조리하면 쉽고 간편하게 한 끼 국 요리가 완성된다.

재료

북어채 50g, 콩나물 2줌, 무 1/8개, 두부 1/2모, 달걀·청양고추 2개씩, 대파 1/2대, 들기름·다진 마늘·새우젓 1큰술씩, 간장 2큰술, 후춧가루 약간, 멸치 육수 8컵

만드는 순서

- 1_북어채는 물에 씻어 물기를 제거하고 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 2_무는 나박나박 썰고 대파와 청양고추는 송송 썬다. 두부는 깍둑썰기한다.
- 3_볶음 모드로 내솥을 달군 후 들기름을 두르고 북어채를 5분간 볶는다.
- 4_무, 콩나물, 두부, 멸치 육수, 다진 마늘, 간장, 새우젓, 후춧가루를 넣고 압력요리 버튼의 국/수프 기능으로 고압에서 15분간 조리한다.
- 5_증기를 배출하고 청양고추와 대파를 넣고 끓인 뒤 달걀을 풀어 완성한다.



육개장

SPICY BEEF SOUP



압력요리(국/수프), 볶음



55분(75분)



4인분



난이도 중

재료

쇠고기(양지머리) 400g, 대파 1대, 숙주·고사리 100g씩, 토란대·느타리버섯 150g씩, 양파 1개, 무 1/2개, 물 2L+3컵

양념 참기름·고춧가루 2큰술씩, 다진 마늘·맛술 1큰술씩, 간장 3큰술, 소금·후춧가루 약간씩



만드는 순서

1_내솜에 쇠고기와 물 2L를 넣고 압력요리 버튼 국/수프 기능으로 고압에서 45분간 조리한다.

2_대파는 5cm 길이로 썰어 반으로 자르고 고사리와 토란대, 양파, 무는 먹기 좋은 크기로 썬다. 느타리버섯은 손으로 찢는다.

3_①의 증기를 배출하고 쇠고기를 건져내어 식힌 뒤 잘게 찢는다. 육수는 따로 보관한다.

4_볶음 모드로 내솜을 달군 후 참기름을 두르고 고춧가루, 다진 마늘, 맛술을 넣고 잘 푼다.

5_③의 육수와 나머지 모든 재료를 넣고 압력요리 버튼의 국/수프 기능으로 10분간 조리한다.

COOKING TIP

쇠고기 대신 닭고기를 넣으면 얼큰하고 담백한 '닭개장'으로 즐길 수 있다.



청국장찌개

FERMENTED SOYBEAN PASTE STEW



밥(잡곡), 요거트, 볶음,
압력요리(국/수프)



25시간(25시간 15분) / 10분(30분)



2인분



난이도 중

재료

청국장(약 5회 분량) 대두 500g, 물 1.5L

찌개 두부 ½모, 배추김치 ½컵, 애호박 ¼개, 양파 ½개, 대파 ¼대, 표고버섯 2개, 청양고추·홍고추 1개씩, 멸치 육수 4컵, 청국장 100g, 참기름·된장·다진 마늘·고춧가루 1큰술씩



청국장 만들기

1 내솥에 대두와 물을 넣은 뒤 **밥 버튼의 잡곡 모드**로 1시간 동안 조리한다.

2 증기를 배출하고 콩을 걸러 한 김 식힌다.

3 한 김 식힌 콩을 내열 용기에 담아 **요거트 버튼의 사용자설정 기능**으로 33°C에서 24시간 조리하고 증기를 배출해 청국장을 만든다.

청국장찌개 만들기

1 애호박은 나박나박 썰고 양파와 표고버섯은 사방 2cm 크기로 깍둑썰기한다. 대파와 홍고추, 청양고추는 어슷썰기하고 두부와 배추김치는 먹기 좋은 크기로 자른다.

2 **볶음 모드**로 내솥을 달군 뒤 참기름을 두르고 김치, 애호박, 양파, 다진 마늘, 고춧가루를 넣어 볶는다.

3 청국장, 된장, 멸치 육수, 표고버섯을 넣고 뚜껑을 덮어 **압력 요리 버튼의 국/수프 기능**으로 10분간 조리한다.

4 증기를 배출한 뒤 두부, 대파, 청양고추, 홍고추를 넣고 **볶음 모드**로 한소끔 끓인다.



INSTANT POT RECIPES

PART # 4

한식 일품요리

★★☆

전복 삼계탕

★★☆

해산물찜

★★☆

소갈비찜

★★☆

찜닭

★★☆

수비드 고추장 삼겹살

★★☆

마늘 소스를 곁들인 수비드 수육

★★☆

소꼬리찜

★★☆

족발



전복 삼계탕

ABALONE CHICKEN SOUP



압력요리(삼계탕)



25분(50분)



2인분



난이도 중



COOKING TIP

전복은 낙지로 대체하거나 생략해도 좋다. 물 대신 두유를 넣어 끓이면 부드럽고 걸쭉한 국물을 즐길 수 있다.

재료

닭(삼계탕용, 500g) 2마리, 전복 2마리, 찹쌀 1컵, 물 5컵, 대추 6개, 간 마늘 6쪽, 은행 5알, 황기 4줄기, 대파 ¼대(10cm), 소금·후춧가루 약간씩

만드는 순서

- 1_전복은 솔로 문질러 씻고 이빨을 제거한다. 닭은 깨끗하게 씻어 목과 꼬리 부분을 제거한다.
- 2_찹쌀은 씻어 물에 불린다.
- 3_불린 찹쌀과 대추, 은행, 마늘을 닭 속에 넣고 조리용 실로 묶거나 한쪽 다리에 칼집을 낸 뒤 다른 쪽 다리를 사이로 집어넣어 고정한다.
- 4_전복과 황기, 남은 대추와 마늘, 은행을 넣고 물을 부은 뒤 **압력요리 버튼의 삼계탕** 기능으로 25분간 조리한다.
- 5_증기를 배출한 뒤 송송 썬 대파를 고명으로 올리고 소금과 후춧가루로 간해 완성한다.



소갈비찜

BRAISED BEEF SHORT RIBS



볶음, 압력요리(소고기)



60분(130분)



4인분



난이도 중



COOKING TIP

단맛이 부족하다면 맛술 또는 올리고당을 첨가한다. 양념 재료에 곱게 간 키위 반 개 또는 파인애플즙 3큰술을 더하면 육질이 더욱 부드러워진다.

재료

쇠고기(갈비찜용) 1kg, 당근 1개, 대추 7개, 밤 5개, 은행 10개, 표고버섯 3개

양념 간장·물 ½컵씩, 다진 마늘·참기름 1큰술씩, 설탕·올리고당 2큰술씩, 맛술·다진 대파 3큰술씩, 후춧가루 약간

만드는 순서

1_쇠고기는 1시간 정도 물에 담가 핏물을 뺀다. **볶음 모드**를 선택하고 물을 부어 10분 정도 끓여 쇠고기를 데친다.

2_당근은 3cm 크기로 깍둑썰기한 뒤 모서리를 둥글게 깎고 표고버섯은 반으로 자른다.

3_볼에 양념 재료를 모두 넣어 섞는다.

4_내솥에 데친 쇠고기, 당근, 표고버섯, 대추, 밤, 은행을 넣고 양념을 부은 다음 뚜껑을 덮고 **압력요리 버튼의 소고기 기능**으로 50분간 조리한다.



수비드 고추장 삼겹살

SOUS VIDE SPICY PORK BELLY



수비드(돼지고기), 볶음



5분(수비드 10시간 제외) (10시간 15분)



2인분



난이도 하



COOKING TIP

완성된 수비드 고추장 삼겹살을 얇게 썰어 밥 위에 올려 내면 든든한 한 그릇 덮밥 요리가 된다. 기호에 따라 송송 썬 쪽파와 달걀 프라이를 얹어 내도 좋다.

재료

돼지고기(삼겹살) 500g, 쪽파 2뿌리, 지퍼백 1개

양념 고추장·간장·맛술 2큰술씩, 고춧가루·참기름·설탕·올리고당·다진 마늘 1큰술씩, 후춧가루 약간

만드는 순서

- 1_분량의 양념 재료를 한데 섞어 삼겹살에 골고루 바른단다.
- 2_양념에 재운 삼겹살을 지퍼백에 넣고 밀봉한다.
- 3_내솥에 ②의 지퍼백을 넣고 충분히 잠길 만큼 물을 채운다.
- 4_수비드 버튼 돼지고기 기능으로 74°C에서 10시간 조리한다.
- 5_조리가 끝나면 내솥을 비우고 **볶음 모드**로 달군 다음 고온에서 ④의 삼겹살을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
- 6_접시에 담고 송송 썬 쪽파를 뿌려 낸다.



소꼬리찜

BRAISED OXTAIL



압력요리(소고기)



50분(60분)



4인분



난이도 중



COOKING TIP

소꼬리찜을 먹고 남은 육수에 소량의 소꼬리 고기와 참기름, 김가루, 송송 썬 쪽파를 넣어 볶음 모드로 볶으면 후식으로 볶음밥을 즐길 수 있다.

재료

소꼬리 3kg, 당근·양파 ½개씩, 감자·청양고추·표고버섯 2개씩, 대파 ½대, 밤·대추 5개씩, 은행 10알, 통깨 약간
양념 간장 ½컵, 물 1컵, 다진 마늘·참기름 1큰술씩, 설탕·맛술 3큰술씩, 올리고당 2큰술, 후춧가루 약간

만드는 순서

- 1_내솥에 소꼬리를 넣고 소꼬리가 잠길 정도의 물을 부은 뒤 **압력요리 버튼의 소고기 기능**으로 고압에서 30분간 익힌다.
- 2_당근, 감자, 양파는 사방 3cm 크기로 깍둑썰기하고 대파는 4cm 길이로 썬다. 표고버섯은 십자 모양으로 4등분하고 청양고추는 송송 썬다.
- 3_분량의 양념 재료를 한데 섞는다.
- 4_①의 증기를 배출하고 소꼬리를 건진다.
- 5_내솥에 모든 재료와 양념을 넣고 **압력요리 버튼의 소고기 기능**으로 20분간 조리한 뒤 증기를 빼고 통깨를 뿌려 완성한다.



해산물찜

STEAMED SEAFOOD



찜



7분(15분)



2인분



난이도 하



COOKING TIP

해산물찜에서 나온 육수에 올리브유와 삶은 파스타 면을 넣고 볶음 모드로 볶아 감칠맛 나는 알리오 올리오를 즐겨도 좋다.

재료

랍스터 1마리, 새우 5마리, 조개 10개, 옥수수 1개, 레몬 ½개, 마늘 5쪽, 로즈메리 1줄기, 물 1컵, 파슬리가루 약간

만드는 순서

- 1_내솥에 물을 붓고 마늘과 로즈메리를 넣는다.
- 2_옥수수는 4등분하고 레몬은 슬라이스한다.
- 3_내솥에 랍스터, 새우, 조개, 옥수수를 넣고 레몬을 얹어 **찜 모드**로 7분간 익힌 뒤 파슬리가루를 뿌려 완성한다.



찜닭

BRAISED CHICKEN WITH VEGETABLES



압력요리, 볶음



25분(65분)



2인분



난이도 중



COOKING TIP

기호에 따라 마지막 볶음 단계에 불린 당면을 넣어도 좋다.

재료

닭(볶음탕용) 1마리(1kg), 양파 1개, 당근 ½개, 감자건고추 2개씩, 대파 ½대, 물 2컵, 통깨 약간

양념 간장 5큰술, 설탕 2큰술, 물엿 3큰술, 굴소스·다진마늘 1큰술씩, 블랙커피가루 1작은술, 후춧가루 약간

만드는 순서

1_ 닭은 깨끗하게 씻고 양파, 당근, 감자는 큼지마하게 깎둑썰기한다. 건고추와 대파는 두껍게 슬라이스한다.

2_ 분량의 양념 재료를 한데 섞는다.

3_ 내솥에 닭을 넣고 당근, 감자, 양파를 올린 다음 양념을 골고루 넣고 물을 붓는다.

4_ 뚜껑을 덮고 **압력요리 버튼 사용자설정 기능**으로 20분간 조리한 뒤 증기를 배출한다. 뚜껑을 열어 대파와 건고추를 넣고 **볶음 모드**로 바꿔 볶은 뒤 통깨를 뿌려 완성한다.



마늘 소스를 곁들인 수비드 수육

SOUS VIDE PORK BELLY WITH GARLIC SAUCE



수비드(돼지고기), 볶음



5분(수비드 10시간 제외) (10시간 15분)



2인분



난이도 하



COOKING TIP

마늘 향이 강한 것을 싫어한다면 재료 중 다진 마늘과 마늘 소스를 생략해도 좋다.

재료

돼지고기(삼겹살) 1kg, 맛술 3큰술, 다진 마늘 2큰술, 지퍼백 1개

마늘 소스 다진 마늘 4큰술, 꿀 2큰술, 소금 약간

만드는 순서

1_ 돼지고기에 맛술과 다진 마늘을 넣고 버무려 지퍼백에 넣어 밀봉한다.

2_수비드 버튼 돼지고기 기능으로 74°C에서 10시간 조리한다.

3_ 내솥을 비우고 마늘 소스 재료를 모두 넣은 다음 **볶음 모드**로 졸여 소스를 만든다.

4_ ②의 삼겹살을 먹기 좋은 두께로 썰고 마늘 소스를 곁들여 낸다.



족발

BRAISED PIG'S TROTTERS



압력요리(돼지고기)



30분(3시간 55분)



2인분



난이도 중



COOKING TIP

족발에 매운 양념을 첨가해 볶음 모드로 볶으면 매운 양념 족발로 즐길 수 있다.

재료

족발 1kg, 물 1L, 간장 1컵, 흑설탕 ½컵, 맛술 ¼컵, 사과·양파 ½개씩, 통마늘 7개, 대파 ½대, 월계수잎 2장, 통후추 10알, 통깨 약간

만드는 순서

- 1_대파는 5cm 길이로 썰고 사과와 양파는 4등분한다.
- 2_족발은 3시간 정도 찬물에 담가 핏물을 뺀다.
- 3_내솜에 족발을 넣고 물을 붓는다.
- 4_③에 간장, 흑설탕, 맛술, 통마늘, 사과, 대파, 양파, 월계수잎, 통후추를 넣고 뚜껑을 닫는다.
- 5_압력요리 버튼의 돼지고기 기능으로 30분간 조리한 다음 증기를 배출한다. 먹기 좋은 크기로 썰 뒤 통깨를 뿌려 완성한다.



INSTANT POT RECIPES

PART # 5

쌀 요리



곤드레 밥



약밥



버섯 리소토



곤드레 밥

RICE WITH THISTLE



압력요리(콩요리), 밥



27분(35분)



2인분



난이도 하



COOKING TIP

고사리, 취나물 등으로 대체해도 영양 가득 맛있는 나물 솔밥이 된다.

재료

쌀 250g, 건곤드레 30g, 밥 짓는 물 1컵, 곤드레 삶는 물 2L, 소금·간장 1큰술씩, 들기름 2큰술

만드는 순서

1_물, 소금, 건곤드레를 내솥에 넣고 압력요리 버튼의 콩요리 기능으로 12분간 삶은 뒤 증기를 배출하고 곤드레는 찬물에 헹군 뒤 물기를 짠다.

2_①의 곤드레를 간장과 들기름으로 버무린다.

3_내솥에 쌀과 물, 곤드레를 넣고 밥 모드로 15분간 조리한 후 증기를 배출한다.



약밥

SWEETENED RICE WITH NUTS AND FRUITS



볶음, 밥



17분(32분)



4인분



난이도 중



COOKING TIP

고명은 기호에 따라 어떤 종류의 견과류를 넣어
도 좋다.

재료

찹쌀 4컵, 밤·대추 5개씩, 은행 10개, 건크랜베리 ½
컵, 잣·호박씨 1큰술씩

소스 흑설탕 1컵, 간장 5큰술, 참기름 3큰술, 계핏가
루 1작은술, 소금 ½작은술, 물 2컵

만드는 순서

- 1_밤은 반으로 썰고 대추는 채 썬다.
- 2_내솥에 분량의 소스재료를 모두 넣고 **볶음 모드**로 5분간 끓인다.
- 3_②에 찹쌀, 밤, 대추, 은행, 건크랜베리를 넣고 **밥 버튼 사용자설정 기능**으로 12분간 조리한 뒤 증기를 배출한다.
- 4_③을 사각틀에 눌러 담고 대추, 호박씨, 잣을 고명으로 올린다. 한 김 식힌 뒤 틀에서 분리해 먹기 좋은 크기로 썬다.



버섯리소토

MUSHROOM RISOTTO



볶음, 밥(리소토)



17분(42분)



1인분



난이도 중

재료

쌀 1컵, 시금치 1줌, 양파 1개, 마늘 3쪽, 양송이버섯 6개, 화이트 와인 1컵, 물 2컵, 올리브유 1큰술, 버터 2큰술, 파르메산 치즈가루·생크림·우유 ½컵씩, 소금·후춧가루·타임 약간씩



만드는 순서

1_양파와 마늘은 다지고 양송이버섯은 슬라이스한다. 시금치는 깨끗하게 씻어 먹기 좋은 크기로 썰고 쌀은 씻지 않고 준비한다.

2_볶음 모드로 내솥을 달군 뒤 올리브유와 버터를 두르고 양파를 볶는다.

3_양파가 투명해지면 마늘과 버섯을 넣고 소금과 후춧가루로 간하여 볶는다.

4_채소가 익으면 쌀을 넣고 2분간 더 볶다가 화이트 와인을 붓고 바닥에 눌러붙지 않게 2분 정도 잘 젓는다.

5_④에 물을 붓고 밥 버튼의 리조토 기능으로 7분간 조리한 후 증기를 배출한다. 파르메산 치즈가루, 우유, 생크림을 넣고 뚜껑을 덮어 5분간 뜸을 들인다.

6_마지막으로 시금치를 넣고 한 번 섞은 뒤 뚜껑을 덮고 5분간 뜸을 들인 다음 타이머를 끄어 완성한다.

COOKING TIP

고명은 기호에 따라 어떤 종류의 견과류를 넣어도 좋다.



INSTANT POT RECIPES

PART #6

양식 일품요리



로스트 비프



토마토 바질 파스타



맥앤치즈



수비드 연어 스테이크



토마토 홍합찜



로스트 비프

ROAST BEEF



볶음, 압력요리(소고기)



45분(80분)



2인분



난이도 중



COOKING TIP

쇠고기 대신 돼지고기로 대체해도 좋다. 돼지고기로 조리할 때는 밀간에 생강즙을 1큰술 정도 넣어 잡내를 잡아준다.

재료

쇠고기(등심) 500g, 마늘 3쪽, 올리브유 2큰술, 소금·후춧가루·레드페퍼·타임 약간씩, 로즈메리 1줄기, 물 1컵

만드는 순서

- 1_쇠고기는 소금과 후춧가루를 뿌려 실온에 30분 이상 두고 마늘과 타임은 잘게 다진다.
- 2_다진 마늘, 타임, 올리브유를 섞어 쇠고기 위에 고루 바른다.
- 3_쇠고기를 돌돌 말아 실로 묶어 고정하고 그 위에 로즈메리와 레드페퍼를 얹는다.
- 4_볶음 모드로 쇠고기의 겉면을 노릇하게 굽는다.
- 5_내솥에 물을 붓고 스테인리스 찜기를 올린 뒤 그 위에 ④의 쇠고기를 올린다.
- 6_뚜껑을 덮고 압력요리 버튼의 소고기 기능으로 40분간 조리한 뒤 증기를 배출해 완성한다.



토마토 바질 파스타

TOMATO PASTA WITH BASIL



볶음, 압력요리



10분(25분)



2인분



난이도 중



COOKING TIP

토마토소스를 만들기가 번거롭다면 시판용 토마토 파스타 소스를 활용해도 좋다.

재료

올리브유 2큰술, 마늘 2개, 방울토마토 5개, 토마토 페이스트 2작은술, 토마토 홀 1캔, 파스타 면 200g, 생크림 ½컵, 파르메산 치즈가루 4큰술, 크러시드 페퍼 ½작은술, 소금·후춧가루 약간씩, 바질잎 ½컵, 물 1과 ½컵

만드는 순서

- 1_마늘은 편으로 썰고 토마토 홀은 으갠다. 방울토마토는 반으로 자른다.
- 2_볶음 모드로 내솥을 달군 뒤 올리브유를 두르고 마늘을 볶는다.
- 3_②에 물, 파스타 면, 크러시드 페퍼, 방울토마토, 으갠 토마토 홀과 즙을 넣고 소금과 후춧가루로 간한다.
- 4_뚜껑을 덮고 압력요리 버튼의 사용자설정 기능으로 5분간 조리한 후 생크림과 파르메산 치즈가루 3큰술을 넣고 볶음 모드로 볶는다.
- 5_바질잎 1/4컵을 넣어 가볍게 섞어 그릇에 담고 나머지 파르메산 치즈가루 1큰술과 바질잎을 얹어 완성한다.



맥 앤 치즈 MAC AND CHEESE



압력요리



5분(15분)



4인분



난이도 하



COOKING TIP

기호에 따라 바삭하게 구운 베이컨 칩과 송송 썬 쪽파를 올려 곁들이면 더욱 풍부한 맛을 즐길 수 있다.

재료

마카로니·물 3컵씩, 버터 2큰술, 체더치즈 2컵, 모차렐라 치즈 1컵, 생크림 ½컵, 소금·후춧가루·파슬리가루 약간씩.

만드는 순서

1_내솥에 마카로니, 버터, 소금, 물을 넣고 섞은 뒤 압력요리 버튼의 사용자설정 기능으로 고압에서 5분간 조리한 다음 증기를 배출한다.

2_뚜껑을 열어 뜨거울 때 바로 체더치즈, 모차렐라 치즈, 생크림을 넣고 잘 섞는다.

3_소금과 후춧가루로 간하고 파슬리가루를 뿌려 완성한다.



수비드 연어 스테이크

SOUS VIDE SALMON STEAK



수비드(해산물), 볶음



5분(수비드 30분 제외) (45분)



2인분



난이도 중



COOKING TIP

매시트포테이토 또는 밥에 곁들여 먹는다.

재료

연어(스테이크용) 2토막(400g), 로즈메리·딜 1줄기씩,
레몬즙·올리브유 2큰술씩, 소금·후춧가루 약간씩, 물
2L, 브로콜리 ¼개, 방울토마토 6개, 지퍼백 1개

만드는 순서

- 1_연어에 소금과 후춧가루, 레몬즙을 뿌린 뒤 로즈메리, 딜과 함께 지퍼백에 담아 밀봉한다.
- 2_내솜에 물을 채운 뒤 ①을 넣고 수비드 버튼 해산물 기능으로 50°C에서 30분간 조리한다.
- 3_연어를 건져내 내솜을 비우고 볶음 모드로 달군 뒤 올리브유를 두른다.
- 4_연어를 앞뒤로 30초씩 노릇하게 굽고 방울토마토와 브로콜리도 구워 함께 곁들인다.



토마토 홍합찜

STEAMED MUSSELS IN TOMATO BROTH



볶음, 압력요리(해산물)



10분(30분)



2인분



난이도 중

재료

홍합 1kg, 방울토마토 7개, 양파 1개, 마늘 3쪽, 올리브유 2큰술, 올리브·페페론치노 5개씩, 화이트 와인 1컵, 이탈리아인 파슬리·소금·후춧가루 약간씩, 레몬 ¼개



만드는 순서

- 1_홍합은 수염을 제거하고 깨끗하게 씻는다.
- 2_양파는 깍둑썰기하고 마늘은 편으로 썬다. 레몬은 웨지 모양으로 썰고 페페론치노와 이탈리아인 파슬리는 다진다.
- 3_볶음 모드로 내솥을 달군 뒤 올리브유를 두르고 양파와 마늘을 순서대로 볶는다.
- 4_양파와 마늘 향이 충분히 올라오면 홍합, 방울토마토, 페페론치노, 올리브, 화이트 와인을 넣고 소금과 후춧가루로 간해 가볍게 볶는다.
- 5_뚜껑을 덮고 압력요리 버튼 해산물 기능으로 3분간 조리한 뒤 증기를 배출한다.
- 6_다진 파슬리를 뿌리고 웨지 모양 레몬을 곁들여 완성한다.



INSTANT POT RECIPES

PART #7

디저트



커스터드 푸딩



체리 치즈케이크



당근케이크



요거트 파르페



믹스드 베리 잼



커스터드 푸딩

CUSTARD PUDDING



볶음, 베이킹(푸딩)



15분(45분)



2인분



난이도 상

재료

생크림 2컵, 설탕 ½컵, 바닐라 익스트랙트 1큰술, 달걀 1개, 달걀노른자 2개 분량, 캐러멜 소스 12큰술



COOKING TIP

기호에 따라 베리류 또는 견과류를 올려 먹는다.
또 설탕을 1큰술씩 푸딩 위에 얹어 토치로 노릇하게 녹여내면 크렘브뤼레의 맛을 즐길 수 있다.

만드는 순서

- 1_볼에 달걀, 달걀노른자, 설탕, 바닐라 익스트랙트를 넣고 잘 푼다.
- 2_내솥에 생크림을 넣고 **볶음 모드**로 가열해 끓여오르면 불을 끈다.
- 3_뜨겁게 데운 생크림에 ①의 달걀물을 조금씩 나누어 넣어가며 부드러워질 때까지 젓는다.
- 4_③의 커스터드를 체에 거른다. 병에 캐러멜 소스를 2큰술씩 넣고 커스터드 크림을 채운 뒤 입구를 포일로 막는다.
- 5_깨끗하게 비운 내솥에 물을 1컵 붓고 스테인리스 찜기를 올린 뒤 그 위에 병을 올린 다음 **베이킹 버튼**의 **푸딩 기능**으로 10분간 조리하고 20분간 뜸을 들인다.
- 6_푸딩을 꺼내 실온에서 식힌 뒤 냉장고에 5시간 정도 차갑게 둔다.



체리 치즈케이크

CHERRY CHEESECAKE



베이킹(치즈케이크)



25분(65분)



4인분



난이도 상



COOKING TIP

담백한 치즈케이크를 즐기고 싶다면 체리를 생략해도 좋다.

재료

크림치즈 500g, 달걀 2개, 설탕 ½컵, 밀가루·요거트 5큰술씩, 체리(통조림) 1컵, 물 2컵

바닥 시트 부순 통밀쿠키 1컵, 설탕 2큰술, 버터 4큰술

만드는 순서

1_분량의 시트 재료를 섞은 뒤 케이크 틀에 유산지를 깔고 바닥 시트를 고르게 깐다.

2_볼에 크림치즈와 설탕을 넣고 섞는다.

3_달걀, 밀가루, 요거트 순으로 차례대로 넣어 풀며 섞는다.

4_③을 ①의 케이크 틀에 붓는다.

5_내솥에 물을 2컵 붓고 스테인리스 찜기를 올린 뒤 그 위에 케이크 틀을 얹는다.

6_뚜껑을 덮고 **베이킹 버튼의 치즈케이크 기능**으로 40분간 굽는다.

7_조리가 끝나면 증기를 배출하고 치즈케이크를 꺼내 한 김 식힌 뒤 체리를 얹어 완성한다.



당근 케이크

CARROT CAKE



베이킹(케이크)



35분(75분)



4인분



난이도 상

재료

밀가루 1컵, 당근 1개, 달걀 2개, 계핏가루·베이킹파우더 1작은술씩, 소금 ¼작은술, 사워크림·식용유 ¼컵씩, 설탕·호두 ½컵씩, 타임 약간

프로스팅 재료 크림치즈 300g, 생크림 150g, 레몬즙 1작은술, 설탕 1큰술



만드는 순서

1 당근은 강판에 갈거나 잘게 다지고 호두는 굵게 다진다.

2 볼에 달걀을 넣고 거품기로 풀다가 식용유, 사워크림, 설탕, 소금을 넣어 섞는다.

3 밀가루, 베이킹파우더, 계핏가루를 체에 내려 섞는다.

4 ③에 당근과 호두를 넣고 잘 섞는다.

5 케이크 팬에 식용유를 약간 바르고 ④의 반죽을 담는다.

6 내솥에 물 2컵을 붓고 스테인리스 찜기를 올린 다음 그 위에 케이크 팬을 올린다. **베이킹 버튼의 케이크 기능**으로 40분간 조리한 뒤 증기를 뺀다.

7 볼에 크림치즈를 넣어 푼 다음 생크림, 레몬즙, 설탕을 넣고 섞어 프로스팅을 만든다.

8 당근 케이크를 한 김 식힌 뒤 반으로 잘라 사이에 프로스팅을 발라 덮는다. 윗면도 프로스팅을 바르고 타임으로 장식해 완성한다.



요거트 파르페

YOGURT PARFAIT



요거트



15분(8시간 30분)



4인분



난이도 중



COOKING TIP

요거트에 단맛을 내고 싶다면 조리할 때 꿀 또는 올리고당을 첨가한다.

재료

요거트(우유 1L, 유산균 요거트 1병), 그래놀라 1컵, 딸기잼 8큰술, 산딸기·블루베리 ½컵씩, 딸기 8개, 타임 4줄기

만드는 순서

- 1_내솥에 우유를 넣고 요거트 기능으로 15분간 데운 후 유산균 요거트를 넣고 **요거트 버튼의 사용자설정 기능**으로 33°C에서 8시간 조리한다.
- 2_컵에 딸기잼을 2큰술 넣고 요거트, 그래놀라, 요거트, 그래놀라 순으로 쌓는다.
- 3_딸기, 산딸기, 블루베리, 타임을 토피ング으로 올려 마무리한다.



믹스드 베리 잼

MIXED BERRY JAM



슬로우 쿡



10분(2시간 10분)



8인분



난이도 하



COOKING TIP

베리류 대신 다른 과일로 대체해 다양한 과일 잼을 만들 수 있다.

재료

딸기·라즈베리·블루베리 2컵씩, 설탕 3컵, 레몬즙 ¼ 컵

만드는 순서

1 내솥에 딸기, 라즈베리, 블루베리, 설탕, 레몬즙을 넣고 버무린다.

2 뚜껑을 덮고 **슬로우쿡 모드**로 저온에서 2시간 조리한다.

3 뚜껑을 열고 베리들을 으갠 다음 알맞은 농도가 될 때까지 끓여 완성한다.



INSTANT POT DUO EVO PLUS

instantpot.co.kr

수입판매자 코렐브랜드코리아(주)
서울시 강남구 테헤란로 407 EK 타워 4층
고객센터 02.2670.7800

Instant Pot™