

수비드 동파육



3인분



총 조리시간 3시간 55분

필수 재료

통삼겹살(600g), 황설탕(5T), 전분물(2)

선택 재료

청경채(2개)

소스 재료

설탕(2), 소주(2컵), 진간장(½컵), 노두유(3),
굴소스(2), 참기름(0.5큰술)
양파(½개), 대파(1대), 마늘(4쪽), 생강(1톨),
통후추(1T), 팔각향(1개)



1 삼겹살은 10cm 두께로 썰고, 청경채는 4등분하고,



2 삼겹살은 끓는 물(4컵)에 1분간 데쳐 건진 뒤 황설탕(5T)을 묻혀 중간 불로 달군 팬에 노릇하게 구워 꺼내고,



3 소스 재료와 구운 삼겹살을 지퍼백에 넣어 잘 밀봉하고,

Tip 진공팩에 넣어 진공포장기를 사용해 밀봉하면 더 좋아요.



4 인스턴트팟에 물(1.5L)을 부은 뒤 수비드 기능을 선택해 “+/-”버튼으로 80°C로 설정하고 수비드 버튼을 다시 눌러 “+/-”버튼으로 180분 조리시간을 설정하고,



5 예열이 끝난 뒤 삐 소리가 나면 밀봉한 삼겹살을 넣어 뚜껑을 잠그고,

Tip 조리가 완료되면 재료를 꺼내고 물을 비워주세요.



6 팻에 삼겹살과 양념을 부은 뒤 볶음(Sauté) 기능을 선택하고 조리시간을 10분으로 설정한 뒤 끓어오르면 청경채와 전분물(2)을 넣고 농도를 맞춰 마무리.

Tip 전분과 물은 1:2 비율로 섞어 사용해요.

수비드 별보



2인분



총 조리시간 1시간 55분

필수 재료

문어 다리(250g), 감자(1개)

선택 재료

이탈리안 파슬리(1줄기)

소스 재료

올리브유(5T), 파프리카가루(1t),
카이엔페퍼(0.5t),
레몬즙(0.5T), 소금(1.5t),
후춧가루(약간)



1 문어 다리와 감자는 한입 크기로 썰고, 파슬리는 잎만 뜯고,



2 손질한 재료는 올리브유(5T)와 나머지 양념에 버무려 10분간 재운 뒤 지퍼백에 넣어 밀봉하고,

Tip 진공팩에 넣어 진공포장기를 사용해 밀봉하면 더 좋아요.



예열 5분

조리 110분

3 인스턴트팟에 물(1.5L)을 부은 뒤 수비드 기능을 선택해 “+/-”버튼으로 70°C로 설정하고 수비드 버튼을 다시 눌러 “+/-”버튼으로 110분 조리시간을 설정하고,



4 예열이 끝난 뒤 삐 소리가 나면 밀봉한 문어를 넣고 뚜껑을 잠그고,

Tip 조리가 완료되면 재료를 꺼내고 물을 비워주세요..



5 팻에 올리브유(1)를 두른 뒤 볶음(Sauté) 기능을 선택한 뒤 조리시간을 3분으로 설정하고 문어와 감자를 고루 볶아 마무리.

수비드 스테이크

2인분



총 조리시간 48분

필수 재료

소고기(살차살 400g)

선택 재료

그린빈스(30g),
방울토마토(6개),
샬롯(2개),
방울양배추(3개)

밑간

로즈메리(2줄기),
올리브유(4T),
소금(1t),
후춧가루(약간)

양념

식용유(1T)



1 소고기는 밑간해 지퍼백에 넣어 잘 밀봉하고,

Tip 진공팩에 넣어 진공포장기를 사용해 밀봉하면 더 좋아요.



2 방울토마토는 꼭지를 떼고, 샬롯과 방울양배추는 2등분하고,



예열
3분

조리
45분



3 인스턴트팟에 물(1.5L)을 부은 뒤 수비드 기능을 선택해 “+/-”버튼으로 65°C로 설정하고 수비드 버튼을 다시 눌러 “+/-”버튼으로 45분 조리시간을 설정하고,

4 예열이 끝난 뒤 삐 소리가 나면 밀봉한 소고기를 넣고 뚜껑을 잠그고,

Tip 조리가 완료되면 소고기를 꺼내고 물을 비워주세요.



5 팬에 식용유(1)를 두른 뒤 볶음(Sauté) 기능을 선택하고 조리시간을 10분으로 설정해 소고기와 손질한 채소를 넣고,



6 2분간 더 구운 뒤 그릇에 담아 마무리.

Tip 스테이크소스나 씨겨자를 올려 먹어도 맛있어요.