Instant Brands

EASY DELICIOUS VARIOUS DAILY RECIPE 21

# INSTANT VORTEX AIR FRYER OVEN

## COOKING GUIDE BOOK

# INSTANT
# AIR FRYER OVEN

## COOKING GUIDE BOOK

Instant

GUIDE#01

# INSTANT AIRFRYER MANUAL

**인스턴트 에어프라이어 오븐의 7가지 기능**

**01 AIRFRY** 에어프라이
고온의 공기가 빠르게 순환해 기름 없이도 바삭한 튀김 요리가 가능하다. 주로 감자칩이나 치킨윙과 같은 다양한 냉동식품을 최소한의 기름으로 쉽게 튀겨 건강한 요리를 만들 수 있다.

**02 ROAST** 로스팅
치킨이나 통삼겹, 스테이크 등의 육류를 통째로 익히는 요리가 가능하다.

**03 BROIL** 생선 굽기
고온으로 생선 표면은 노릇하게, 속은 촉촉하게 구울 수 있는 기능. 열원이 한 곳에서 직접적으로 가해지는 방식으로 생선구이에 최적화되어 있다.

**04 BAKE** 베이킹
공기 순환 기능으로 반죽 속까지 골고루 익기 때문에 간단한 빵과 파이, 쿠키 등의 홈베이킹이 가능하다.

**05 DEHYDRATE** 건조
과일, 채소 등을 얇게 썰어 건조하는 기능으로 각종 과일과 채소칩을 만들 수 있다.

**06 ROTATE** 회전
오븐 안에서 회전하는 바스켓을 이용해 로티세리(rotisserie) 치킨이나 감자튀김 등을 만들 수 있다.

**07 REHEAT** 재가열
냉동식품을 해동하거나 식은 음식을 데울 때 사용한다. 먹고 남은 피자나 떡, 치킨 등을 따뜻하게 데워준다.



GUIDE#02

# COOKING GUIDE BOOK

**쿠킹 레시피북 활용 가이드**

**01 사용 기능** 7가지 기능 중 해당 요리를 할 때 필요한 기능 버튼이에요.
**02 조리 시간** 인스턴트 에어프라이어 오븐 사용 시간을 포함한 요리 완성에 필요한 시간이에요.
**03 인분** 해당 레시피의 계량으로 만들었을 때 몇 사람이 먹을 수 있는 분량인지를 알려줘요.
**04 난이도** 요리의 난이도를 상, 중, 하로 나누었어요.
**05 쿠킹 팁** 제품 활용법이나 맛을 내는 방법 등 꼭 필요한 쿠킹 팁이에요.
**06 재료** 해당 요리에 필요한 재료와 각 재료의 분량이에요.
**07 만드는 순서** 재료를 사용해 순서대로 요리를 만드는 방법이에요.

# AIRFRY

## 에어프라이

PART#1

## INSTANT AIR FRYER OVEN

★☆☆
에그 베이컨 토스트롤

★★☆
오징어 버터 구이

★★★
유린기

에그 베이컨 토스트 롤

# EGG BACON TOAST ROLL

| Airfry | 20분 | 3인분 | 난이도 하 |
|---|---|---|---|

**COOKING TIP**

기호에 따라 허니 머스터드 또는 케첩에 곁들여 먹는다.

**재료**

달걀 7개(삶은 달걀 6개·달걀물 1개), 베이컨 6줄, 식빵 6장, 마요네즈 2큰술, 허니 머스터드 1큰술, 후춧가루·소금 약간씩

**만드는 순서**

**1**_달걀을 끓는 물에 8분간 삶아 껍질을 까서 으깬다.

**2**_으깬 달걀에 마요네즈, 허니 머스터드, 소금, 후춧가루를 넣고 섞어 달걀 샐러드를 만든다.

**3**_식빵은 테두리를 잘라내고 밀대로 납작하게 민 다음 달걀 샐러드를 넣어 말고 베이컨으로 한 번 더 말아 고정한다.

**4**_③에 달걀물을 고루 발라 에어프라이 기능으로 171°C에서 5분간 구워 완성한다.

오징어 버터구이

# GRILLED SQUID BUTTER

| Airfry | 20분 | 1인분 | 난이도 중 |
|---|---|---|---|

**COOKING TIP**
오징어 대신 껍질을 제거한 새우를 대체해도 좋다.

**재료**
손질된 통오징어 1마리(150g), 버터 1큰술, 올리고당·마요네즈 1/2큰술씩

**만드는 순서**

**1**_오징어는 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 뒤 물기를 제거하고 몸통 양 끝에 1cm 간격으로 칼집을 낸다.

**2**_버터, 올리고당, 마요네즈를 섞어 버터 소스를 만든다.

**3**_오징어에 버터 소스를 발라 에어프라이 기능으로 180°C에서 5분간 구운 뒤 뒤집어서 5분간 더 굽는다.

**4**_에어프라이어에서 꺼내 먹기 좋은 크기로 잘라 낸다.

유린기

# YURINGI

| Airfry | 30분 | 1인분 | 난이도 상 |
|---|---|---|---|

**재료**

닭다리살 200g, 양상추·치커리(자른 것) 1컵씩, 적양파 1/4개, 맛술 1큰술, 감자 전분 1과 1/2큰술, 소금·후춧가루 약간씩

**소스** 청양고추·홍고추 1/2개씩, 대파 1/4대, 레몬즙·물 2큰술씩, 식초·설탕·간장·쯔유 1큰술씩, 후춧가루 약간

**만드는 순서**

**1**_청양고추, 홍고추, 대파를 송송 썰어 볼에 담고 나머지 소스 재료를 모두 넣어 고루 섞어 소스를 만든다.

**2**_적양파는 편으로 썰고 닭다리살은 맛술, 후춧가루, 소금을 뿌려 밑간을 한다.

**3**_비닐백에 ②의 닭다리살과 감자 전분, 약간의 소금을 넣고 흔들어 튀김옷을 입힌다.

**4**_에어프라이 기능으로 180°C에서 10분간 구운 뒤 뒤집어서 10분간 더 굽는다.

**5**_한입 크기로 자른 양상추와 치커리, 편으로 썬 적양파를 접시에 담고 바삭하게 구운 닭고기 튀김을 얹고 소스를 곁들여 낸다.

**COOKING TIP**

닭튀김을 조리하는 대신 남은 치킨 또는 탕수육 튀김을 데우기 기능으로 조리하여 대체하여 넣어도 좋다.

# ROAST

로스팅

PART#2

## INSTANT AIR FRYER OVEN

★☆☆
군고구마

★★☆
모차렐라 치즈 가지구이

★★★
로스트 비프

군고구마

# BAKED SWEET POTATO

| Roast | 45분 | 2인분 | 난이도 하 |
|---|---|---|---|

**COOKING TIP**
완성 후 무염 버터를 한 조각 올려내면 더욱 고소한 풍미를 즐길 수 있다.

**재료**
고구마 2개(300g), 모차렐라 치즈 60g, 파슬리가루 약간

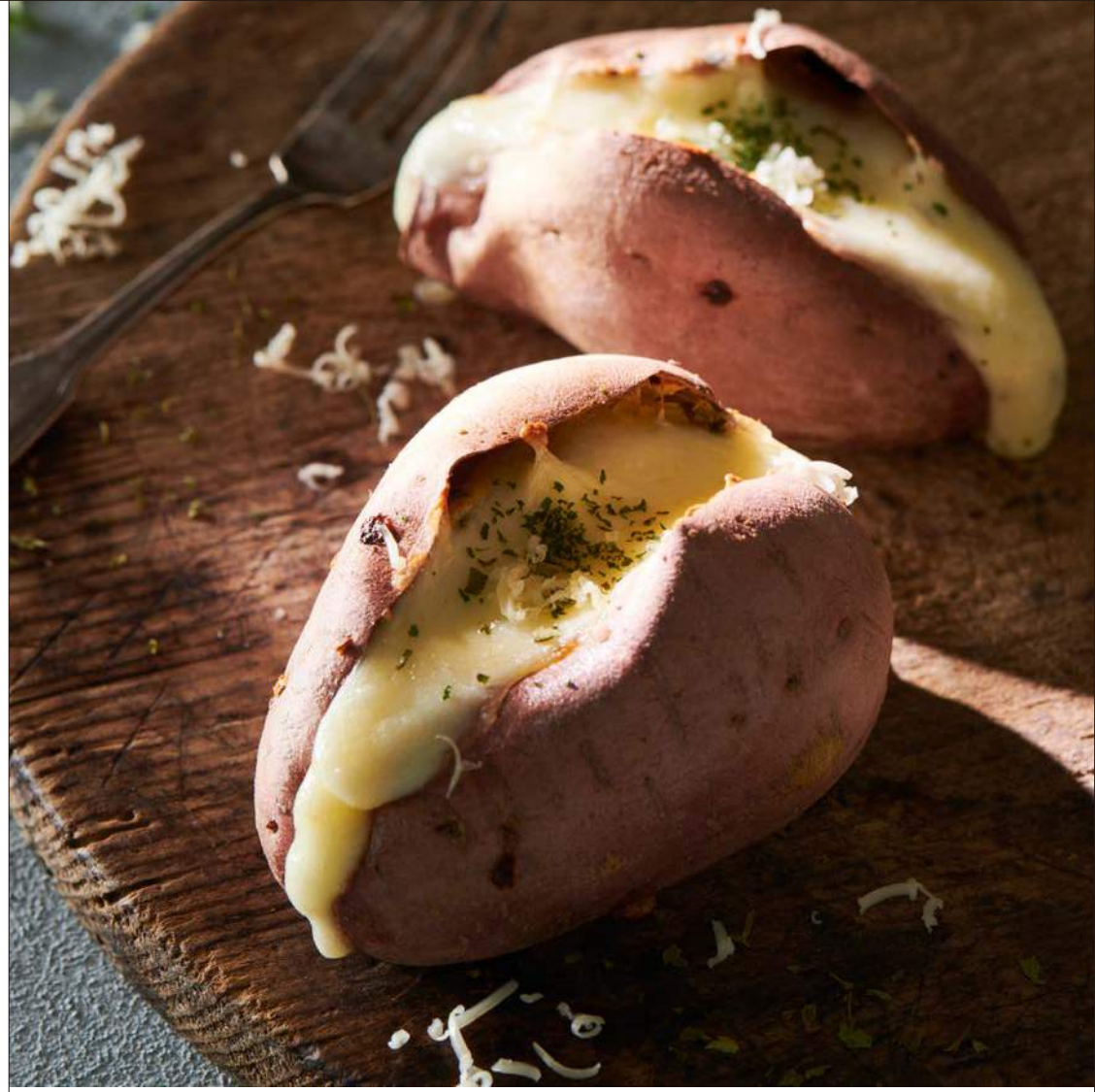
**만드는 순서**

**1**_고구마를 깨끗이 씻어 로스팅 기능으로 180°C에서 35분간 굽는다.

**2**_구워진 고구마 위쪽을 살짝 갈라 치즈를 얹는다.

**3**_치즈가 녹도록 180°C에서 5분간 더 구워 꺼낸 뒤 파슬리가루를 뿌려 완성한다.





모차렐라 치즈 가지구이

# MOZZARELLA CHEESE EGGPLANT

| Roast | 30분 | 1인분 | 난이도 중 |
|---|---|---|---|

**재료**

가지 1개, 베이컨 2줄, 양파 1/4개, 토마토소스 4큰술, 올리브유 1큰술, 바질잎·그라나 파다노 치즈가루 약간, 모차렐라치즈 약간

**만드는 순서**

**1**_가지는 길게 반으로 잘라 속을 도려낸다.

**2**_도려낸 속은 굵게 다지고 양파와 베이컨도 다진다.

**3**_팬에 올리브유를 약간 두르고 양파, 베이컨, 다진 가지 속을 넣어 볶다가 노릇해지면 약한 불로 줄인 뒤 토마토소스를 넣어 고루 섞는다.

**4**_파낸 가지 안에 ③의 속을 채워 넣고 그 위에 모차렐라 치즈를 얹어 로스팅 기능으로 180°C에서 8분간 굽는다.

**5**_④에 바질잎을 얹고 그라나 파다노 치즈가루를 뿌려 완성한다.

로스트 비프

# ROAST BEEF

| Roast | 30분 | 2인분 | 난이도 상 |
|---|---|---|---|

**재료**

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

**만드는 순서**

**1**_쇠고기는 소금과 후춧가루를 뿌려 실온에 30분 이상 둔다. 마늘과 타임은 잘게 다진다.

**2**_다진 마늘과 타임에 올리브유를 섞어 ①의 쇠고기 위에 골고루 바른다.

**3**_쇠고기를 돌돌 말아 실로 묶어 고정한 뒤 로즈메리와 레드 페퍼를 얹는다.

**4**_로스팅 기능으로 200°C에서 15분간 구운 뒤 5분 정도 레스팅해 완성한다.

# BROIL

## 브로일

PART#3

## INSTANT AIR FRYER OVEN

★☆☆
고등어구이

★★☆
황태 양념구이

★★★
연어구이

고등어구이

# GRILLED MACKEREL

| Broil | 15분 | 2인분 | 난이도 하 |
|---|---|---|---|

**재료**

고등어 1마리(350g), 소금·후춧가루 약간씩

**만드는 순서**

**1**_고등어는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.

**2**_껍질 쪽에 칼집을 내고 소금과 후춧가루를 뿌려 간한다.

**3**_브로일 기능으로 205°C에서 10분간 굽는다.

황태 양념구이

# POLLACK GRILLED SEASONING

| Broil | 25분 | 2인분 | 난이도 중 |
|---|---|---|---|

**재료**

황태포 1마리, 통깨 약간, 쪽파 2뿌리

**양념** 고추장·고춧가루·간장 2큰술씩, 다진 마늘 1/2큰술, 설탕·참기름·올리고당 1큰술씩

**만드는 순서**

**1**_황태포는 머리, 꼬리, 지느러미를 제거하고 손질해 물 1컵을 부어 20분간 불린다.

**2**_황태포를 불리는 동안 양념장 재료를 모두 섞어 양념장을 만든다.

**3**_쪽파는 송송 썬다.

**4**_불린 황태포를 먹기 좋은 크기로 잘라 양념장을 고루 바른다.

**5**_브로일 기능으로 205°C에서 1분 30초간 구워 꺼낸 다음 쪽파와 통깨를 뿌려 완성한다.

연어구이

# GRILLED SALMON

| Broil | 25분 | 2인분 | 난이도 상 |
|---|---|---|---|

**COOKING TIP**

냉장고에 남은 바지락 또는 조개류가 있다면 함께 조리해도 좋다. 더욱 근사한 한 그릇 요리가 된다.

**재료**

연어 500g, 레몬 1개, 마늘 6쪽, 브로콜리 40g, 로즈메리 2줄기, 올리브유 3큰술, 소금·후춧가루 약간씩

**만드는 순서**

**1**_연어는 소금과 후춧가루를 뿌려 간한다.

**2**_레몬은 슬라이스하고 브로콜리는 작은 송이로 자른다.

**3**_트레이에 연어와 마늘, 브로콜리, 레몬 슬라이스, 로즈메리를 올리고 올리브유를 뿌린다.

**4**_브로일 기능으로 205°C에서 10분간 구워 완성한다.

# BAKE

베이크

PART#4

## INSTANT AIR FRYER OVEN

★☆☆
갈릭 브레드

★★☆
레드벨벳 쿠키

★★★
애플파이

갈릭브레드

# GARLIC BREAD

| Bake | 15분 | 2인분 | 난이도 하 |
|---|---|---|---|

**COOKING TIP**
강한 마늘향이 부담스럽다면 부추, 대파, 로즈마리 등 다른 향신채로 대체해도 좋다.

**재료**
통식빵 200g, 꿀 2큰술, 파슬리가루 약간

**소스** 버터 2큰술, 다진 마늘·꿀 1큰술씩, 파슬리가루 약간

**만드는 순서**

**1**_실온에 두었던 버터에 다진 마늘, 꿀, 파슬리가루를 섞어 소스를 만든다.

**2**_통식빵은 가로로 3등분, 세로로 3등분해 한입 크기로 칼집을 낸다.

**3**_칼집 사이사이에 ①의 소스를 골고루 바른다.

**4**_베이크 기능으로 180°C에서 5분간 구워 꺼낸 빵 위에 꿀과 파슬리가루를 올려 마무리한다.

레드벨벳 쿠키

# RED VELVET COOKIE

| Bake | 60분 | 4인분(8개) | 난이도 중 |
|---|---|---|---|

**재료(8개 분량)**

무염 버터 72g, 흰 설탕 100g, 달걀 2/3개, 바닐라 익스트랙 1작은술, 밀가루(중력분) 112g, 코코아가루 10g, 소금 1g, 베이킹파우더 3g, 식용 색소(레드) 약간, 슈거파우더 80g

**만드는 순서**

**1**_실온에 두었던 무염 버터를 핸드 믹서로 풀다가 설탕을 넣어 색이 밝아지고 크림 형태가 될 때까지 섞는다.

**2**_달걀을 잘 풀어 달걀물을 만든 뒤 두 번 나누어 ①에 섞은 다음 바닐라 익스트랙을 넣고 섞는다.

**3**_밀가루, 코코아가루, 소금, 베이킹파우더를 체에 내린다.

**4**_③의 가루류를 ②에 넣어 잘 섞은 뒤 식용 색소를 소량씩 넣으며 알맞은 색을 낸다.

**5**_완성된 반죽을 30분간 냉장고에 넣어 휴지시킨다.

**6**_휴지한 반죽을 40g씩 소분해 손으로 동그랗게 빚은 뒤 살짝 누르고 슈거파우더를 듬뿍 묻혀 오븐팬에 올린다.

**7**_베이크 기능으로 180°C에서 10분간 구워 완성한다.

애플파이

# APPLE PIE

| Bake | 120분 | 6인분 | 난이도 상 |
|---|---|---|---|

**재료**

밀가루(중력분) 250g, 소금 2g, 차가운 버터 150g, 차가운 물 80g, 사과 3개, 설탕 50g, 계핏가루 1작은술, 레몬즙 2큰술, 달걀 1개

**COOKING TIP**

사과 대신 베리류 또는 다른 제철 과일류를 넣어도 좋다.

**만드는 순서**

**1**_버터를 정육면체(1cm)로 자른다.

**2**_밀가루를 체에 내린 뒤 소금, 차가운 버터를 넣고 손으로 버터와 밀가루를 함께 비비듯 주물러 가루 형태가 될 때까지 섞는다.

**3**_②에 차가운 물을 넣고 뭉쳐질 때까지 반죽한 뒤 밀봉해 냉장고에서 30분간 휴지시킨다.

**4**_③의 반죽과 밀대에 밀가루를 가볍게 코팅한 다음 0.5cm 두께로 민다. 20cm 타르트팬에 덮어 누르고 남은 반죽은 잘 뭉쳐 다시 모양을 잡고 냉장실에서 30분간 휴지시킨다.

**5**_사과를 0.5cm 두께로 슬라이스해 냄비에 넣고 레몬즙, 설탕을 넣어 중간 불로 사과가 갈색빛이 날 때까지 끓이다가 계핏가루를 넣어 섞고 불을 끈다.

**6**_타르트 반죽 바닥을 포크로 찍어 구멍을 내고 졸인 사과를 올린다.

**7**_④의 남은 반죽을 길게 잘라 가로, 세로로 교차해 ⑥ 위에 올린 다음 달걀물을 바른다.

**8**_베이크 기능으로 191°C에서 13분간 구워 완성한다.

# ROTATE

건조

PART#5

## INSTANT AIR FRYER OVEN

★☆☆
고구마말랭이

★★☆
말린 과일 치즈 디핑 소스

★★★
김부각

고구마말랭이

# DRIED SWEET POTATO

| Rotate | 4시간10분 | 2인분 | 난이도 하 |
|---|---|---|---|

**재료**

고구마 2개(300g)

**만드는 순서**

**1**_고구마를 깨끗이 씻어 로스팅 기능으로 180°C에서 30분간 굽는다.

**2**_구운 고구마를 식힌 뒤 껍질을 벗겨 길쭉하게 스틱 모양으로 자른다.

**3**_건조 기능으로 60°C에서 3시간 30분간 말린다.

말린과일 치즈 디핑소스

# DRIED FRUIT CHEESE DIPPING SAUCE

| Rotate | 10시간10분 | 4인분 | 난이도 중 |
|---|---|---|---|

**COOKING TIP**

기호에 따라 크래커, 빵, 야채스틱 등에 곁들여 먹는다.

**재료**

크림치즈 150g, 파인애플 90g, 꿀 1큰술, 아몬드·호두 2알씩, 크래커(곁들임용) 약간

**만드는 순서**

**1**_파인애플은 링 형태로 썬다(통조림 활용 가능).

**2**_건조 기능으로 60°C에서 10시간 말려 파인애플말랭이를 만든다.

**3**_파인애플말랭이와 아몬드, 호두를 다진다.

**4**_크림치즈에 다진 파인애플말랭이(각종 과일 말랭이), 다진 아몬드와 호두(각종 견과류), 꿀을 넣고 섞어 디핑 소스를 만든다.

**5**_기호에 따라 크래커나 빵, 채소 스틱 등에 곁들여 먹는다.

김부각

# GIM-BUGAK

| Rotate | 8시간 | 2인분 | 난이도 상 |
|---|---|---|---|

**COOKING TIP**
김부각을 너무 오래 튀기면 김이 타버리니 주의한다.

**재료**
김 4장, 물 15큰술, 찹쌀가루 5큰술, 통깨 약간, 소금 0.5 작은술, 기름 1컵

**만드는 순서**

**1**_물, 소금, 찹쌀가루를 섞어 냄비에서 끓여 찹쌀풀을 만들고 한김 식혀준다.

**2**_김을 반으로 자른다. 찹쌀풀을 전체 면적의 반만 바르고 반으로 접기를 2번 반복한다.

**3**_1/4로 접혀진 김 위에 마지막으로 찹쌀풀과 깨를 뿌리고 건조기능으로 60도에 7시간이상 건조시켜줍니다.

**4**_팬에 기름을 넉넉히 두르고 건조된 김부각을 170도에서 빠르게 튀겨내 완성한다.

# DEHYDRATE

회전

PART#6

## INSTANT AIR FRYER OVEN

★☆☆
프렌치프라이

★★☆
막창구이

★★★
로스트 치킨

프렌치프라이

# FRENCHFRIES

| Dehydrate | 40분 | 2인분 | 난이도 하 |
|---|---|---|---|

**COOKING TIP**

완성된 프렌치 프라이에 트러플 오일을 곁들여 먹으면 더욱 풍부한 맛을 즐길 수 있다.

**재료**

감자 4개, 식용유 2큰술, 소금 약간

**만드는 순서**

**1** 감자는 껍질을 깐 뒤 스틱 형태로 썰어 찬물에 10분 정도 담가 전분기를 뺀다.

**2** 감자의 물기를 제거하고 소금과 식용유로 버무린다.

**3** 회전통에 담아 회전 기능으로 199°C에서 15분간 구워 완성한다.

막창구이

# GRILLED MAKCHANG

| Dehydrate | 20분 | 2인분 | 난이도 중 |
|---|---|---|---|

**재료**

막창 300g, 마늘 80g

**소스** 다진 마늘·다진 청양고추·간장·레몬즙·통깨 1/2 큰술씩, 된장·물엿 1큰술씩, 마요네즈 3큰술

**만드는 순서**

**1**_회전통에 막창과 마늘을 넣는다.

**2**_회전 기능으로 180°C에서 15분간 조리해 완성한다.

**3**_소스 재료를 모두 섞어 소스를 만들어 곁들여 낸다.

로스트 치킨

# ROAST CHICKEN

| Dehydrate | 40분 | 2인분 | 난이도 상 |
|---|---|---|---|

**COOKING TIP**

통닭 대신 손질된 닭볶음탕용 닭을 조리하면 더욱 간편하게 즐길 수 있다.

**재료**

생닭 1마리(1kg), 버터 3큰술, 말린 바질가루·다진 마늘 1/2큰술씩, 꿀 1큰술, 소금 1작은술

**만드는 순서**

**1**_실온에 두었던 버터에 말린 바질가루, 다진 마늘, 꿀, 소금을 넣고 크림 형태가 되도록 잘 섞는다.

**2**_손질한 생닭에 ①을 골고루 발라 회전통에 넣는다.

**3**_회전 기능으로 180°C에서 30분 정도 조리해 완성한다.

# REHEAT

재가열

PART#7

## INSTANT AIR FRYER OVEN

★☆☆
케이준 치킨 샐러드

★★☆
피자 그라탱

★★★
소떡소떡

케이준 치킨 샐러드

# CAJUN CHICKEN SALAD

| Reheat | 15분 | 1인분 | 난이도 하 |
|---|---|---|---|

**재료**

남은 치킨 적당량, 양상추·치커리(자른 것) 1컵씩, 방울토마토 5개

**소스** 허니 머스터드 3큰술, 마요네즈·레몬즙 2큰술씩, 후춧가루 약간

**만드는 순서**

**1**_남은 치킨은 재가열 기능으로 180°C에서 8분간 데운다.

**2**_양상추와 치커리는 먹기 좋은 크기로 잘라 찬물에 담갔다가 물기를 뺀다.

**3**_치킨은 먹기 좋은 크기로 썰고 소스 재료를 모두 섞어 드레싱을 만든다.

**4**_양상추, 치커리, 방울토마토를 접시에 깔고 그 위에 치킨을 얹은 다음 드레싱을 곁들여 낸다.

피자 그라탱

# PIZZA GRATIN

| Reheat | 25분 | 2인분 | 난이도 중 |
|---|---|---|---|

**재료**

냉동 보관 피자 2조각, 모차렐라 치즈 100g, 토마토 파스타 소스 2큰술, 브로콜리 20g, 방울토마토 5개, 그라나 파다노 치즈 약간

**만드는 순서**

**1**_냉동 보관 피자는 한입 크기로 자른다.

**2**_오븐용 그릇에 피자, 토마토 파스타 소스, 모차렐라 치즈 순으로 쌓고 손질한 브로콜리와 방울토마토를 얹는다.

**3**_재가열 기능으로 180°C에서 15분간 조리한다. 그라나 파다노 치즈를 갈아 올려 완성한다.

소떡소떡

# SOTTEOK SOTTEOK

| Reheat | 20분 | 2인분 | 난이도상 |
|---|---|---|---|

**재료**

냉동 보관 떡볶이 떡·프랑크 소시지 6개씩, 쪽파 1뿌리, 통깨 약간

**양념장** 고추장·고춧가루·간장 1큰술씩, 올리고당 4큰술, 케첩 2큰술

**만드는 순서**

**1**_꼬치에 떡볶이 떡, 프랑크 소시지 순으로 번갈아가며 꽂는다.

**2**_양념장 재료를 모두 섞어 양념장을 만든다.

**3**_소시지 떡 꼬치에 양념장을 한 면에만 바른다.

**4**_재가열 기능으로 180°C에서 10분간 조리한 뒤 송송 썬 쪽파와 통깨를 뿌려 낸다.

손쉬운 요리의 세계로 오신 것을
환영합니다.
Instant Vortex Plus
OFF

# INSTANT
# VORTEX
# AIR FRYER OVEN

**instantpot.co.kr**

**수입판매자** 코렐브랜드코리아㈜
서울시 강남구 테헤란로 407 EK 타워 4층
**고객센터** 02.2670.7800

Instant Brands™