제스티 그린 스무디

the Fresh & Furious™
그린 스무디, 얼음 분쇄
등 9가지 제어 기능

Breville®

제스티 그린 스무디

준비 시간: 10분

800ml/4인분

껍질을 벗기고 씨를 발라낸 라임 1개
껍질을 벗긴 녹색 키위 1개
굵게 썬 오이 1개
얼음 큐브 6개
차가운 코코넛 워터 1½컵(360ml)
줄기를 제거하고 굵게 썬 케일 잎 100g
배 1개, 4등분하고 심을 파내어 준비

방법

블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

그린 스무디(GREEN SMOOTHIE)
프로그램을 누르고 끝날 때까지 기다립니다.

포메그레네이트 베리 그린 스무디

the Fresh & Furious™
그린 스무디, 얼음 분쇄
등 9가지 제어 기능

Breville®

포메그레네이트 베리 그린 스무디

준비 시간: 5분

26oz(750ml) 분량

냉동 믹스 베리 1컵(125g)
어린시금치 잎 2컵(50g)
껍질을 벗기고 굵게 썬 바나나 1개
플레인 요거트 ½컵(125g)
차가운 석류 주스 1컵(240ml)

방법

블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

그린 스무디(GREEN SMOOTHIE)
프로그램을 누르고 끝날 때까지 기다립니다.

망고, 바닐라 & 치아 스무디

the Fresh & Furious™
그린 스무디, 얼음 분쇄
등 9가지 제어 기능

Breville®

망고, 바닐라 & 치아 스무디

준비 시간: 10분

34oz(1L) 분량/4인분

잘게 썬 냉동 망고 2컵(350g)
저지방 바닐라 요거트 중간 컵(165g)
흰 치아씨드 2큰술
찬 우유 2컵(480ml)

방법

블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

스무디(SMOOTHIE) 프로그램을 누르고 끝날 때까지 기다립니다.

브렉퍼스트 스무디

the Fresh & Furious™
그린 스무디, 얼음 분쇄
등 9가지 제어 기능

Breville®

브렉퍼스트 스무디

준비 시간: 10분

분량: 30oz(900ml)/4인분

플레인 저지방 그릭 요거트 ½컵(125g)
오트 브랜(귀리 겨) ½컵(65g)
흰 치아씨드 3큰술
메이플 시럽 또는 꿀 1큰술(20ml)
굵게 썬 대추 3개
찬 우유, 아몬드 밀크, 라이스 밀크 또는 두유 2컵(480ml)
껍질을 벗겨 굵게 썬 잘 익은 바나나 2개

방법

블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

스무디(SMOOTHIE) 프로그램을 누르고 끝날 때까지 기다립니다.

복숭아, 패션프루트 & 라즈베리 요거트 팝

the Fresh & Furious™
그린 스무디, 얼음 분쇄
등 9가지 제어 기능

Breville®

복숭아, 패션프루트 & 라즈베리 요거트 팝

준비 시간: 5분 + 냉동 시간: 6시간

10개

바닐라 요거트 2½컵(625g)
천연 과즙에 담긴 복숭아 14½온스(410g) 1개, 복숭아 조각만 걸러내서 준비
패션프루트 펄프 2큰술(약 패션프루트 1개)
신선한 또는 해동한 냉동 라즈베리 큰컵 1개(150g)
설탕 1큰술

방법

1. 블렌더 용기에 1컵, 복숭아 및 패션프루트를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

퓨레(PUREE)를 8초 또는 부드러워질 때까지 실행하고, 다져지면 그릇으로 옮깁니다.

2. 블렌더 용기에 나머지 요거트, 라즈베리, 설탕을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

퓨레(PUREE)를 8초 또는 부드러워질 때까지 실행하고, 다져지면 그릇으로 옮깁니다.

3. 복숭아 믹스를 4oz(125ml) 용량의 아이스팝 몰드 10개에 나눠 담고 라즈베리 혼합물을 얹습니다.
4. 각 틀의 중앙에 나무 막대기를 놓습니다. 냉동실에서 6시간 동안 또는 단단하게 굳을 때까지 얼립니다.

팁

몰드에서 아이스 팝을 빼려면 몰드를 뜨거운 물에 잠깐 담그고 아이스 팝을 부드럽게 당깁니다.

홈메이드 스파이시 바베큐 소스

the Fresh & Furious™
그린 스무디, 얼음 분쇄
등 9가지 제어 기능

Breville®

홈메이드 스파이시 바베큐 소스

준비 시간: 10분/요리 시간: 1시간 10분

42oz(1.25L) 분량

소스

4등분한 양파 1개

마늘 3쪽

긴 빨간색 할라피뇨 또는 하바네로 고추 1개, 씨를 빼서 준비

케첩 1리터

스파이스 바베큐 럽 시즈닝 ½컵(스파이스 바베큐 럽 레시피 카드 참조)

큰컵의 황설탕(65g)

애플 사이다 식초 ¼컵(60ml)

당밀 ⅓컵(80ml)

꿀 ¼컵(60ml)

스파이시 브라운 머스터드 2큰술

올리브 오일 1큰술

입맛에 따라 소금과 갓 간 흑후추

소스 만드는 방법

1. 블렌더 용기에 양파와 마늘, 할라피뇨를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

펄스(PULSE)를 5~10회 또는 잘게 다져질 때까지 실행하고, 필요한 경우 중간에 옆면을 긁어내면서 섞어줍니다. 다져지면 그릇으로 옮깁니다.

2. 케첩, 스파이스 바베큐 럽, 설탕, 식초, 당밀, 꿀, 머스터드를 블렌더 용기에 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

퓨레(PUREE)를 40~50초 또는 재료가 섞일 때까지 실행합니다.

3. 중불로 냄비에서 가열합니다. 양파 혼합물을 넣습니다. 부드러워질 때까지 5분 동안 가끔 저어가며 익힙니다. 케첩 혼합물을 넣습니다. 완전히 끓인 다음 불을 줄이고 뚜껑을 덮습니다. 가끔씩 저어주며 50~60분 동안 또는 걸쭉해질 때까지 끓입니다. 소금과 후추로 간을 합니다. 한쪽에 두어 식힙니다.

4. 식으면 블렌더 용기로 옮기고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

블렌드(BLEND)를 10초 또는 부드러워질 때까지 실행합니다.

보관

밀폐된 용기에 옮겨, 냉장고에 최대 2개월 동안 보관합니다.

스파이스 바베큐 럽

the Fresh & Furious™
그린 스무디, 얼음 분쇄
등 9가지 제어 기능

Breville®

스파이스 바베큐 럽

준비 시간: 10분

1컵 분량

파프리카 4큰술
말려서 다진 양파 2큰술
말려서 다진 마늘 2큰술
통 흑후추 1작은술
노란 겨자씨 ½작은술
갈색 겨자씨 ½작은술
소금 2큰술
카옌페퍼 ½작은술
황설탕 ¼컵(50g)

방법

1. 파프리카, 말린 양파, 말린 마늘, 후추, 겨자씨, 소금, 카옌페퍼를 블렌더 용기에 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

퓨레(PUREE)를 45초간 실행합니다.

2. 황설탕을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

블렌드(BLEND)를 15초 동안 실행합니다.

3. 스파이스 믹스 ½컵을 덜어 따로 보관합니다. 남은 스파이스 믹스를 깨끗하고 밀폐된 건조 용기에 옮깁니다. 서늘하고 어두운 곳에 최대 3개월까지 보관합니다.

보관

밀폐된 용기에 옮겨, 냉장고에 최대 3개월 동안 보관하시기 바랍니다.

버터밀크 & 페타 드레싱

the Fresh & Furious™
그린 스무디, 얼음 분쇄
등 9가지 제어 기능

Breville®

버터밀크 & 페타 드레싱

준비 시간: 5분

1컵 분량

버터밀크 ½컵(120ml)
굵게 썬 페타 치즈 3½온스(100g)
올리브 오일 2큰술
신선한 레몬 즙 2큰술
작은 마늘 1쪽
잘게 간 레몬 껍질 ½작은술
입맛에 따라 코셔 소금과 갓 간 흑후추

방법

1. 블렌더 용기에 버터밀크, 페타, 올리브 오일, 레몬 즙, 마늘을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

퓨레(PURÉE)를 20초 또는 부드러워질 때까지 실행합니다.

2. 레몬 껍질을 넣고, 소금과 후추로 간을 합니다.

믹스(MIX)를 5초 또는 재료가 섞일 때까지 실행합니다.

서빙하는 방법

좋아하는 샐러드 위에 가볍게 뿌리거나 감자 드레싱으로 사용합니다.

보관법

깨끗하고 밀폐된 용기에 옮겨, 냉장고에 최대 2일 동안 보관하시기 바랍니다.

팁

버터밀크를 만들려면 ½컵(120ml) 분량의 우유에 레몬 즙이나 백식초 2큰술을 넣고, 혼합물이 약간 응고될 때까지 10분 동안 따로 보관하시기 바랍니다.

바베큐 피리 피리 치킨

the Fresh & Furious™
그린 스무디, 얼음 분쇄
등 9가지 제어 기능

Breville®

바베큐 피리 피리 치킨

준비 시간: 10분 + 마리네이드 4시간/요리 시간: 25분

소스 1컵 분량/4인분

치킨

통닭 1마리(1.5kg), 8등분해서 준비
기름 두를 때 쓸 오일 스프레이
곁들일 군옥수수 속대
곁들일 레몬 조각

피리 피리 소스

굵게 썬 붉은 할라피뇨 고추 4개
굵게 썬 붉은 태국 고추 4개
마늘 3쪽
파프리카 2작은술
훈제 파프리카 2작은술
말린 오레가노 1작은술
코셔 소금 1작은술
신선한 레몬 즙 ¼컵(60ml)
올리브 오일 ¾컵(180ml)
위스키 ¼컵(60ml)

방법

1. **피리피리 소스 만들기:** 고추, 마늘, 파프리카, 훈제 파프리카, 오레가노, 소금, 레몬 즙을 블렌더 용기에 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

   퓨레(PUREE)를 1분 동안 실행하고 중간에 옆면을 긁어가면서 부드러워질 때까지 섞어줍니다.

   섞기(MIX)를 30초 실행합니다. 블렌더가 작동하는 동안 내부 캡을 제거하고, 소스가 걸쭉해질 때까지 모든 오일을 서서히 첨가합니다.

2. 다시 밀봉할 수 있는 큰 지퍼백에 피리 피리 소스의 절반을 붓습니다. 위스키를 추가합니다. 잘 섞일 때까지 저어줍니다. 피리 피리 소스를 밀폐된 용기에 옮기고 냉장고에 보관합니다.

3. 닭고기 조각을 사선으로 깊게 자릅니다. 지퍼백의 피리 피리 소스 속에 넣습니다. 모두 잘 섞어 버무립니다. 지퍼백을 닫습니다. 냉장고에 넣고 4시간 또는 밤새 담가둡니다.

4. 바베큐 또는 숯불판을 중불로 가열합니다. 닭고기에 기름을 뿌립니다. 가끔 뒤집어주면서 20~25분 동안 또는 거뭇하게 완전히 익을 때까지 요리합니다.

서빙하는 방법

남은 피리 피리 소스, 옥수수 속대, 레몬 조각과 함께 냅니다.

루콜라 & 아몬드 페스토 딥

the Fresh & Furious™
그린 스무디, 얼음 분쇄
등 9가지 제어 기능

Breville®

루콜라 & 아몬드 페스토 딥

준비 시간: 10분

1컵 분량

데친 아몬드 ¼컵(45g)
잘게 간 파마산 치즈 ¼컵(35g)
연한 루콜라 잎 2컵(75g)
마늘 2쪽
올리브 오일 큰컵(80ml), 겉에 바를 여유분
신선한 레몬 즙 2작은술
입맛에 따라 코셔 소금과 갓 간 흑후추
곁들일 생야채 샐러드 또는 얇게 썬 프렌치 브레드

방법

1. 블렌더 용기에 모든 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
2. **블렌드(BLEND)**를 30~40초 또는 곱게 다져져 거의 부드러워질 때까지 실행합니다. 필요한 경우 중간에 옆면을 긁어내면서 섞어줍니다. 소금과 간으로 간을 맞춰줍니다.
3. **서빙하는 방법:** 서빙용 그릇으로 옮기고 라보쉬, 생야채 샐러드 또는 얇게 썬 프렌치 브레드와 함께 냅니다.

보관

밀폐 용기에 옮겨 보관합니다. 페스토 상단에 약간의 올리브 오일을 붓습니다(이렇게 하면 산화나 갈변을 방지하는 데 도움이 됩니다). 비닐 랩으로 덮고 냉장고에 최대 3일 동안 보관하시기 바랍니다.

팁

페스토를 뜨거운 파스타에 넣어 잘 저어주면 맛있습니다. 바질 페스토를 만들려면 루콜라 대신 신선한 바질 잎을, 아몬드 대신 구운 잣을 사용하시기 바랍니다.

숯불에 구운 피망 후무스

the Fresh & Furious™
그린 스무디, 얼음 분쇄
등 9가지 제어 기능

Breville®

숯불에 구운 피망 후무스

준비 시간: 15분/요리 시간: 20분

2컵 분량

큰 빨간색 피망 1개
올리브 오일 2큰술
병아리콩 통조림 15온스(425g) 2개, 물에 헹구고 물기를 빼서 준비
마늘 3쪽
레몬 1개, 착즙해 준비
물 ¼컵(60ml)
타히니 2큰술
간 커민 1작은술
입맛에 따라 코셔 소금과 갓 간 후추
장식용 커민씨
곁들일 피타 빵

방법

1. 피망에 기름 반 큰술을 바릅니다. 센불에서 굽거나 바베큐로 요리하고, 규칙적으로 뒤집어서 20분 동안 또는 전체적으로 거뭇해질 때까지 익힙니다.
2. 밀봉할 수 있는 비닐 지퍼백에 옮기고, 10분 동안 또는 부드러워지고 약간 식을 때까지 따로 보관합니다. 껍질과 씨를 제거하고 버립니다.
3. 피망을 굵게 썰어줍니다. 병아리콩, 마늘, 레몬 즙, 물, 타히니, 커민, 남은 오일을 함께 블렌더 용기에 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
4. **퓨레(PUREE)**를 30~40초 또는 재료가 섞일 때까지 실행한 다음, 소금과 후추로 간을 합니다.

서빙하는 방법

서빙용 그릇에 옮기고 커민씨를 뿌린 다음 피타 빵과 함께 냅니다.