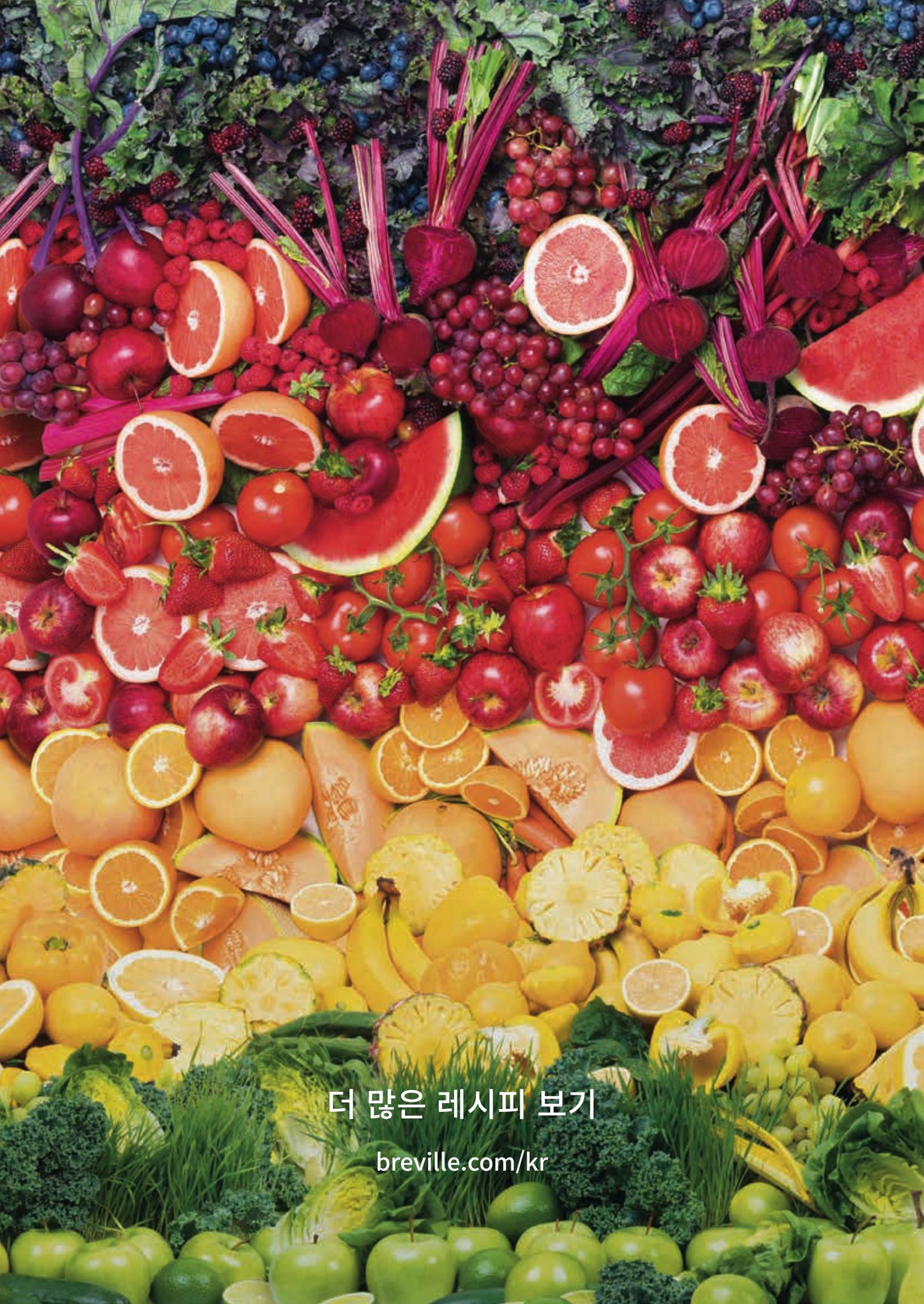




간단한 슈퍼블렌딩



더 많은 레시피 보기

[breville.com/kr](http://breville.com/kr)









# 그린 스무디

트리플 그린 스무디

트로피컬 그린 스무디

제스티 그린 스무디

그린 스무디 블라스트

비트루트 & 진저 그린 스무디

포메그레네이트 베리 그린 스무디

그린 오렌지 & 망고 스무디



## 트리플 그린 스무디



🕒 준비 시간: 10분

📏 1.5L/4인분

꺾개 썬 바나나 2개  
꺾개 썬 오이 1개  
어린시금치 50g  
줄기를 제거하고 꺾개 썬 케일 잎 30g  
꺾개 썬 아오리 사과(초록색 사과) 2개  
껍질을 벗긴 레몬 ½개  
꺾개 썬 셀러리 스틱 2개  
차가운 코코넛 워터 600ml

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.  
👉 그린 스무디(GREEN SMOOTHIE) 프로그램을 누르고 끝날 때까지 기다립니다.





## 제스티 그린 스무디



⌚ 준비 시간: 10분

📏 1.5L/4인분

껍질을 벗긴 라임 1개  
 껍질을 벗긴 키위 5개  
 굵게 썬 오이 2개  
 얼음 큐브 6개  
 줄기를 제거하고 굵게 썬 케일 잎 70g  
 4등분한 배 2개  
 차가운 코코넛 워터 350ml

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

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

## 트로피컬 그린 스무디



⌚ 준비 시간: 10분

📏 1.5L/4인분

파인애플 400g, 껍질을 벗기고 다져서 준비  
 굵게 썬 냉동 망고 200g  
 줄기를 제거하고 굵게 썬 케일 잎 90g  
 얼음 큐브 8개  
 생 아몬드 60g  
 차가운 코코넛 워터 450ml

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

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





## 그린 스무디 블라스트

☎ 준비 시간: 10분  
 🍹 1.5L/4인분

껍질을 벗긴 오렌지 1개, 반으로 잘라 준비  
 4등분한 아오리 사과(초록색 사과) 1개  
 껍게 썬 오이 1개  
 씨 없는 청포도 200g  
 얼음 큐브 7개  
 어린시금치 60g  
 차가운 코코넛 워터 450ml

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

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

## 비트루트 & 진저 그린 스무디

☎ 준비 시간: 10분  
 🍹 1.5L/4인분

껍질을 벗기고 2cm 크기로 썬 중간 크기의 비트루트 2개  
 씨 없는 적포도 또는 청포도 180g  
 어린시금치 50g  
 생강 조각(2cm), 잘게 다져 준비  
 껍질을 벗긴 레몬 1/2개, 반으로 잘라 준비  
 껍질을 벗긴 오렌지 1개, 반으로 잘라 준비  
 신선한 민트 잎 16장  
 얼음 큐브 10개  
 과육이 보이는 유기농 사과 주스 400ml

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

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





## 포메그레네이트 베리 그린 스무디



⌚ 준비 시간: 5분

📏 1.5L/4인분

차가운 석류 주스 550ml  
 어린시금치 120g  
 바나나 2개, 반으로 잘라 준비  
 냉동 믹스 베리 300g  
 천연 요거트 260g

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

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

## 그린 오렌지 & 망고 스무디



⌚ 준비 시간: 5분

📏 1.5L/4인분

껍질을 벗긴 오렌지 3개  
 잘게 썬 케일 잎 5개  
 아보카도 1개  
 굵게 썬 냉동 망고 150g  
 차가운 코코넛 워터 650ml

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

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





# 더 부드러운 스무디

망고, 바닐라 & 치아 스무디

라즈베리, 페어 & 바닐라 스무디

슈퍼푸드 셰이크

베리 민트 스무디

브렉퍼스트 스무디

쿠키앤크림 셰이크

써머 피치 셰이크

아사이 비트 & 베리 보울

망고 멜바

베리 민트 보울

버처 스무디 보울

그린 코코넛 스무디 보울

## 망고, 바닐라 & 치아 스무디



🕒 준비 시간: 5분

📏 1.5L/4인분

꺾게 썬 냉동 망고 400g  
저지방 바닐라 요거트 200g  
치아씨드 2큰술  
차가운 우유 750ml(종류는 원하는 것으로)

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

👉 스무디(SMOOTHIE) 프로그램을 누르고 끝날 때까지 기다립니다.





## 슈퍼푸드 셰이크

☎ 준비 시간: 10분  
 📏 1.5L/4인분

껍질을 벗긴 아몬드 85g  
 냉동 블루베리 400g  
 생 마카 가루 1큰술  
 어린 코코넛의 신선한 과육 55g, 굵게 썰어서 준비  
 차가운 코코넛 워터 800ml

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

👉 스무디(SMOOTHIE) 프로그램을 누르고 끝날 때까지 기다립니다.

## 라즈베리, 페어 & 바닐라 스무디

☎ 준비 시간: 10분  
 📏 1.5L/4인분

저지방 바닐라 요거트 300g  
 4등분한 배 2개  
 바나나 2개, 반으로 잘라 준비  
 냉동 라즈베리 200g  
 저지방 우유 350ml

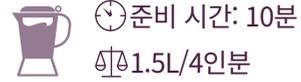
1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

👉 스무디(SMOOTHIE) 프로그램을 누르고 끝날 때까지 기다립니다.





## 브렉퍼스트 스무디



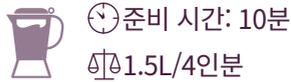
1.5L/4인분

오트 브랜(귀리 겨) 60g  
 치아씨드 2큰술  
 신선한 대추야자 8개, 씨를 빼서 준비  
 바나나 2개, 반으로 잘라 준비  
 차가운 무가당 아몬드 밀크 800ml  
 그릭 요거트 200g  
 꿀 또는 메이플 시럽 1½큰술(선택 사항)

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

스무디(SMOOTHIE) 프로그램을 누르고 끝날 때까지 기다립니다.

## 베리 민트 스무디



1.5L/4인분

냉동 믹스 베리 400g  
 아몬드 밀크 800ml  
 천연 요거트 200g  
 아가베 시럽 2큰술  
 민트 잎 16장

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

스무디(SMOOTHIE) 프로그램을 누르고 끝날 때까지 기다립니다.





## 써머 피치 셰이크



🕒 준비 시간: 10분

🍹 1.5L/4인분

크고 신선한 복숭아 4개, 4등분해서 준비  
차가운 우유 500ml  
천연 요거트 200g  
꿀 2큰술  
계핏가루 1작은술  
얼음 큐브 6개  
바닐라 엑스트랙 1½작은술

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

👉 스무디(SMOOTHIE) 프로그램을 누르고 끝날 때까지 기다립니다.

## 쿠키앤크림 셰이크



🕒 준비 시간: 10분

🍹 1.5L/4~6인분

오레오 쿠키 12개  
차가운 우유 300ml  
바닐라 아이스크림 500g

1. 블렌더 용기에 쿠키 4개를 넣고 크게 조각날 때까지 4회 펄스(pulse)한 다음 그릇에 옮겨 따로 보관합니다.

2. 블렌더 용기에 남은 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

👉 스무디(SMOOTHIE) 프로그램을 누르고 끝날 때까지 기다립니다. 필요한 경우 가끔 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다.

**서빙하는 방법:** 차가운 유리잔에 붓고, 미리 만든 쿠키 부스러기를 뿌립니다.



## 아사이 비트 & 베리 보울



🕒 준비 시간: 10분

🍹 1.5L/4인분

차가운 코코넛 워터 340ml  
바나나 2개, 반으로 잘라 준비  
냉동 블루베리 240g  
냉동 아사이 베리 펄프 240g  
작은 비트루트 2개, 껍질을 벗기고 굵게 썰어 준비  
유기농 그래놀라 100g  
유청 또는 비건 단백질 파우더 1~2큰술(선택 사항)

서빙용

신선한 블루베리, 고지베리(구기자), 그래놀라.

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

👉 냉동 디저트(FROZEN DESSERT) 프로그램을 30~35초 또는 부드러워질 때까지 실행합니다. 필요한 경우 가끔 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다.

2. 4개의 그릇에 스무디를 고르게 나눕니다.

서빙하는 방법: 신선한 블루베리, 고지베리(구기자), 그래놀라로 토핑합니다.



## 망고 멜바



🕒 준비 시간: 15분

🥛 1.5L/4인분

꺾게 썬 냉동 망고 350g  
냉동 라즈베리 260g  
차가운 두유 800ml

서빙용

얇게 썬 복숭아, 신선한 라즈베리, 유기농 그래놀라.

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.



냉동 디저트(FROZEN DESSERT) 프로그램을 30~35초 또는 부드러워질 때까지 실행합니다. 필요한 경우 가끔 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다.

2. 4개의 그릇에 스무디를 고르게 나눕니다.

서빙하는 방법: 복숭아, 라즈베리, 그래놀라로 토핑합니다.

## 베리 민트 보울



🕒 준비 시간: 5분

🥛 1.5L/4인분

냉동 믹스 베리 400g  
냉동 바나나 2개, 다져서 준비  
차가운 코코넛 밀크 750ml  
신선한 민트 잎 15g  
생 아몬드 또는 캐슈넛 70g  
바닐라 프로틴 파우더 1큰술(선택 사항)

서빙용

신선한 베리류, 얇게 썬 바나나, 아몬드 플레이크, 어린 민트 잎.

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.



그린 스무디(GREEN SMOOTHIE) 프로그램을 30~35초 또는 부드러워질 때까지 실행합니다. 필요한 경우 가끔 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다.

2. 4개의 그릇에 스무디를 고르게 나눕니다.

서빙하는 방법: 베리, 바나나, 아몬드, 민트 잎으로 토핑합니다.



## 버치 스무디 보울



🕒 준비 시간: 5분/숙성 시간 1~2시간

🥛 1.5L/4인분

### 버치

으깬 귀리 110g  
두유나 아몬드 밀크 220ml  
천연 요거트 80g  
얇게 썬 건조 살구 60g

### 스무디

차가운 아몬드 밀크 또는 두유 450ml  
4등분한 붉은 사과 1개  
얼음 큐브 6개  
아몬드 플레이크 또는 얇게 썬 코코넛 40g  
잘게 간 레몬 1개, 껍질만  
메이플 시럽 60ml

### 서빙용

서빙할 사과 조각, 건포도, 다진 피스타치오, 구운 코코넛 플레이크

1. 버치. 그릇에서 귀리, 우유, 요거트, 살구를 섞습니다. 뚜껑을 덮고 1~2시간 동안 냉장 보관합니다.
2. 블렌더 용기에 버치와 남은 스무디 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
- 👉 스무디(SMOOTHIE) 프로그램을 30~35초 또는 부드러운 때까지 실행합니다. 필요한 경우 가끔 탭퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다.
3. 4개의 그릇에 스무디를 고르게 나눕니다.

서빙하는 방법: 사과 조각, 건포도, 다진 피스타치오, 구운 코코넛 플레이크로 토핑합니다.





## 그린 코코넛 스무디 보울



🕒 준비 시간: 15분

🍹 1.5L/4인분

아보카도 2개  
 어린시금치 80g  
 아오리 사과(초록색 사과) 4개, 굵게 썰어 준비  
 차가운 코코넛 워터 200ml  
 코코넛 요거트 220g  
 건조 코코넛 40g  
 얼음 큐브 6개  
 라임 1개, 잘게 간 껍질과 즙으로 준비  
 바닐라 익스트랙 1작은술  
 계핏가루 ½작은술  
 신선한 넛메그(육두구) 가루 ¼작은술

### 서빙용

얇게 썬 아오리 사과(초록색 사과), 라임 껍질과 즙, 코코넛 요거트, 볶고 다진 피칸, 얇게 썬 코코넛, 계핏가루.

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.



그린 스무디(GREEN SMOOTHIE) 프로그램을 30~35초 또는 부드러워질 때까지 실행합니다. 필요한 경우 가끔 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다.

2. 4개의 그릇에 스무디를 고르게 나눕니다. 요거트, 라임에 절인 사과, 피칸, 코코넛을 토핑하고 계피를 뿌립니다.

**서빙하는 방법:** 얇게 썬 사과를 라임 껍질과 과즙에 버무립니다. 스무디 위에 요거트, 라임에 절인 사과, 피칸, 코코넛을 토핑하고 계피를 뿌립니다.



# 핫한 수프

완두콩 & 민트 수프

뚝카까이

살사 베르데를 곁들인 구운 토마토 & 고추 수프

살사 베르데

태국식 매운 땅콩호박 수프

스피디 또띠야 수프

## 완두콩 & 민트 수프

 준비 시간: 10분  
 1.2L/4인분

냉동 완두콩 450g  
파 2줄기, 굵게 썰어 준비  
실온의 채소 육수 500ml  
신선한 민트 잎 35g, 서빙용 여유분  
입맛에 따라 소금과 갓 간 후추

서빙용  
그리스 스타일의 무가당 요거트 또는 사워 크림.

1. 큰 내열 그릇에 완두콩을 넣습니다. 끓는 물을 위에 붓습니다. 5분 동안, 또는 해동될 때까지 두었다가 물기를 뺍니다.

2. 블렌더 용기에 완두콩, 파, 육수를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

 수프(SOUP) 프로그램을 누르고 끝날 때까지 기다립니다.

3. 민트 잎을 넣고 뚜껑을 닫습니다.

 퓨레(PUREE)를 30초 또는 재료가 섞일 때까지 실행한 다음, 소금과 후추로 간을 합니다.

서빙하는 방법: 서빙 그릇에 나누어 담은 다음, 요거트나 사워 크림을 약간 얹고 여분의 민트 잎으로 장식합니다.

팁: 이번 수프 조리법에서는 상온에서 안정적으로 유지되는 초고온(UHT) 가공 육수를 사용했습니다.

가공되지 않은 신선한 육수를 사용하는 경우 육수를 끓는점까지 1~2분 동안 가열한 다음, 증기가 보이지 않을 때까지 식힌 다음 섞어야 합니다.



# 뚝카까이



🕒 준비 시간: 10분

🍷 1.2L/4인분

실온의 닭고기 육수 500ml  
코코넛 밀크 400ml  
레몬그라스 줄기 1개, 흰 부분만 굵게 썰어 준비  
갈랑갈(양강근) 2½cm 조각, 껍질을 벗기고 얇게 썰어 준비  
카피르 라임 잎 4장  
깨끗이 씻은 고수 뿌리 5개  
씨를 제거한 긴 홍고추 2개, 장식용 고추 1개는 얇게 썰어 준비  
잘게 간 팜슈가 1큰술  
라임 1개, 착즙  
피쉬소스 1큰술

서빙용

껍질을 벗겨 익힌 닭가슴살 필레 2개, 얇게 썬 붉은색 미니양파, 굵게 썬 고수, 라임 조각.

1. 육수, 코코넛 밀크, 레몬그라스, 갈랑갈, 카피르 라임 잎, 고수 뿌리, 고추를 블렌더 용기에 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

👉 수프(SOUP) 프로그램을 누르고 끝날 때까지 기다립니다.

2. 팜슈가, 라임즙, 피쉬소스를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 블렌드(BLEND) 프로그램을 30초 또는 재료가 섞일 때까지 실행합니다.

**서빙하는 방법:** 닭고기를 서빙 그릇에 나누어 담고, 위에 수프를 얹습니다. 미니양파, 고수 잎, 고추, 라임 조각을 토핑합니다.

**팁:** 이번 수프 조리법에서는 상온에서 안정적으로 유지되는 초고온(UHT) 가공 육수를 사용했습니다.

가공되지 않은 신선한 육수를 사용하는 경우 육수를 끓는점까지 1~2분 동안 가열한 다음, 증기가 보이지 않을 때까지 식힌 다음 섞어야 합니다.



# 살사 베르데를 곁들인 구운 토마토 & 고추 수프

 ⌚ 준비 시간: 10분/요리 시간: 55분  
📏 1.2L/4인분

큰 대추토마토 6개, 반으로 잘라 준비  
큰 홍고추 2개, 씨를 제거하고 4등분해서 준비  
붉은 양파 1개, 4등분해서 준비  
껍질을 벗긴 마늘 3쪽  
올리브 오일 2큰술  
실온의 채소 육수 500ml  
토마토 퓨레 2작은술  
바질 잎 35g, 장식용 여유분  
입맛에 따라 소금과 갓 간 후추  
서빙할 살사 베르데

1. 팬 없는 오븐을 200°C로 예열합니다(팬이 있는 경우 180°C/가스 마크 6). 커다란 베이킹 트레이에 베이킹 페이퍼를 깔아줍니다.
  2. 트레이에 토마토, 고추, 양파, 마늘을 놓습니다. 올리브 오일을 뿌리고 소금과 후추로 간을 합니다. 가볍게 흔들어 간이 고루 배도록 합니다. 40~45분 또는 황금색이 되어 부드러워질 때까지 굽습니다. 따로 두어 5분간 식힙니다.
  3. 집게를 사용하여 구운 야채를 블렌더 용기에 옮깁니다. 육수와 토마토 퓨레를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
-  수프(SOUP) 프로그램을 누르고 끝날 때까지 기다립니다.
4. 바질을 더하고, 소금과 후추로 간을 한 다음 뚜껑을 닫습니다.
-  퓨레(PUREE)를 30초간 실행합니다.

**서빙하는 방법:** 서빙할 그릇에 수프를 나눠 담고, 수프 위에 살사 베르데를 뿌린 다음 바질 잎으로 장식합니다.

**팁:** 이번 수프 조리법에서는 상온에서 안정적으로 유지되는 초고온(UHT) 가공 육수를 사용했습니다.

가공되지 않은 신선한 육수를 사용하는 경우 육수를 끓는점까지 1~2분 동안 가열한 다음, 증기가 보이지 않을 때까지 식힌 다음 섞어야 합니다.

# 살사 베르데

 ⌚ 준비 시간: 10분  
📏 400ml(1½ 컵)

물기 없는 ancho비 필레 7개  
평평한 잎이 있고 신선한 파슬리 80g  
물기를 뺀 베이비 케이퍼 2큰술  
신선한 레몬 즙 2큰술  
올리브 오일 100ml

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

 **믹스(MIX)**를 35~40초 또는 재료가 섞일 때까지 실행합니다.

**보관법:** 깨끗하고 밀폐된 용기에 옮깁니다. 냉장고에 최대 3일 동안 보관하시기 바랍니다.

**팁:** 수프에 곁들여도 좋습니다. 구운 고기나 팬에 튀긴 고기, 가금류나 해산물, 또는 구운 야채와 함께 서빙합니다. 감자 샐러드의 드레싱으로 레몬 즙 또는 마요네즈와 살사 베르데를 섞습니다.





## 태국식 매운 땅콩호박 수프

🕒 준비 시간: 10분/요리 시간: 35분  
🥄 1.2L/4인분

유기농 코코넛 오일 1큰술  
태국식 레드 커리 페이스트 4큰술(66페이지 참조)  
껍질을 벗기고 4cm 크기로 썬 땅콩호박 650g  
닭고기 육수 700ml  
코코넛 밀크 270ml  
기호에 따라 피쉬소스 2작은술 이상

서빙용  
얇게 썬 카피르 라임 잎, 고추 플레이크, 다져서 구운 캐슈넛.

1. 중불로 냄비에서 코코넛 오일을 가열합니다. 커리 페이스트를 넣어 부드러워지고 향이 날 때까지 2~3분 동안 저으며 요리합니다.
  2. 호박과 육수를 넣고, 온도를 높여 센 불로 끓입니다. 불을 중불로 줄이고 뚜껑을 덮은 다음, 호박이 부드러워질 때까지 또는 20분 동안 멍근히 끓입니다. 증기가 보이지 않을 때까지 식혀줍니다.
  3. 코코넛 밀크 ½컵을 따로 보관합니다.
  4. 남은 코코넛 밀크, 피쉬소스, 호박 믹스를 블렌더 용기에 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
- 🌀 퓨레(PUREE)를 2~3분 또는 뜨거워질 때까지 실행합니다.

**서빙하는 방법:** 서빙용 그릇에 수프를 나눕니다. 따로 덜어둔 코코넛 밀크를 뿌립니다. 카피르 라임 잎, 고추 플레이크, 캐슈넛으로 장식합니다.



## 스피디 또띠야 수프

🕒 준비 시간: 10분/요리 시간: 15분  
 🍷 1.2L/4인분

양파 1개, 반으로 잘라 준비  
 껍질을 벗긴 마늘 2쪽  
 식물성 오일 60ml  
 멕시코 칠리 가루 2작은술  
 간 커민 ½작은술  
 토마토 퓨레 2큰술  
 깍둑썰기한 토마토 통조림 400g  
 실온의 채소 육수 500ml  
 셀러리 스틱 2개, 반으로 잘라 준비  
 말린 오레가노 잎 1작은술  
 강낭콩 통조림 420g, 물기를 빼고 헹궈서 준비  
 지름 10cm의 옥수수 또띠야 3장, ½cm 두께로 잘라서 준비  
 얇게 썬 아보카도 1개  
 옥수수 속대 1~2개, 껍질을 벗기고 데쳐서 준비,  
 알갱이는 따로 보관  
 고수 잎 25g  
 신선한 라임 즙 2큰술  
 입맛에 따라 소금과 갓 간 후추

1. 블렌더 용기에 양파와 마늘을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
2. 중불로 프라이팬에서 오일 1큰술을 가열합니다. 양파 믹스, 멕시코 칠리 가루, 커민을 넣습니다. 3분 또는 양파가 부드러워질 때까지 저어가며

요리합니다. 토마토 퓨레를 넣고 1분 동안 저으면서 익힙니다. 블렌더 용기로 옮깁니다.

3. 블렌더 용기에 토마토, 옥수, 셀러리, 오레가노를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
4. 물기를 뺀 강낭콩 100g을 준비합니다. 블렌더 용기에 남은 콩을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
5. 그동안 큰 사이즈의 논스틱 프라이팬에 남은 기름을 넣고 중불로 가열합니다. 또띠야 반을 넣습니다. 2분 또는 황금색이 되고 바삭해질 때까지 뒤집어가며 익힙니다. 종이 타월을 깔 접시로 옮깁니다. 나머지 또띠야 조각으로 반복하고, 또띠야를 익히는 사이에 팬을 다시 가열합니다.
6. 미리 준비해둔 강낭콩, 아보카도, 옥수수 알갱이, 고수, 라임 즙을 그릇에 넣고 섞습니다. 소금과 후추로 간을 합니다.

서빙하는 방법: 서빙용 그릇에 수프를 나눠 담고 아보카드 믹스와 또띠야 조각으로 토핑합니다.



# 마법의 밀링

글루텐 프리 밀가루 믹스

글루텐 프리 피자 도우

글루텐 프리 파스타 도우

통밀빵

초콜릿 칩 브라운 버터 쿠키

아마씨, 해바라기 & 아몬드 밀(LSA 밀)

쫄깃한 귀리, 페피타 & LSA 쿠키

버터밀크 옥수수 빵

메밀, 퀴노아 & 사과 케이크



## 글루텐 프리 밀가루 믹스



🕒 준비 시간: 10분

📏 1kg 분량

중간 정도 크기의 백미 360g  
 현미 200g  
 건조 탈지분유 160g  
 글루텐 프리 100% 옥수수 가루 210g  
 유기농 타피오카 가루 170g  
 유기농 감자 가루 40g  
 잔탄검 20g

1. 블렌더 용기에 백미와 현미를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 갈기(MILL)를 1½~2분 또는 곱게 갈릴 때까지 실행합니다. 그릇으로 옮깁니다.

2. 쌀가루 믹스에 나머지 재료를 넣습니다.

거품기를 사용하여 균일하게 섞일 때까지 잘 저어줍니다.

**보관법:** 깨끗하고 밀폐된 용기에 옮깁니다. 냉장고에 최대 2개월 동안 보관하시기 바랍니다.

**팁:** 글루텐 프리 밀가루 믹스는 중력분 대용으로 사용할 수 있습니다.



## 글루텐 프리 피자 도우



🕒 준비 시간: 10분 + 숙성 시간 45분/요리 시간: 20분

🍴 12cm 피자 1개 분량

글루텐 프리 밀가루 믹스 350g  
인스턴트 드라이 이스트 1큰술  
설탕 1작은술  
소금 3/4작은술  
온수 160ml  
엑스트라 버진 올리브 오일 60ml, 가볍게 뿌릴 여유분

1. 블렌더 용기에 밀가루, 이스트, 설탕, 소금을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
  - 🌀 젓기(STIR)를 10초 또는 재료가 섞일 때까지 실행합니다. 탬퍼를 사용하여 재료가 잘 섞이도록 밀어줍니다.
2. 블렌더 용기에 물과 기름을 붓고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
  - 🌀 젓기(STIR)를 30~45초간 실행합니다.
3. 측면을 매끄럽게 하면서, 도우가 공 모양이 되고 부드러워질 때까지 반복합니다.
  - 👉 펄스(PULSE)를 5회 실행해 칼날에서 도우가 잘 떨어지도록 합니다.
4. 글루텐 프리 밀가루 믹스를 도우 표면에 가볍게 바릅니다. 도우를 도마에 조심스럽게 놓습니다. 30초 또는 매끄러운 도우가 형성될 때까지 반죽합니다. 그릇으로 옮깁니다. 올리브 오일을 가볍게 뿌립니다. 가볍게 흔들어 오일이 고루 묻도록 합니다. 비닐 랩과 티 타월로 덮습니다. 따뜻한 곳에 45분 또는 크기가 2배가 될 때까지 두어 숙성합니다.
5. 피자를 만드는 팁: 팬 없는 오븐을 220°C로 예열합니다(팬이 있는 경우 200°C/가스 마크 7). 글루텐 프리 밀가루 믹스를 표면에 가볍게 바릅니다. 도우를 약 지름 26cm의 원형으로 만듭니다. 기름을 두른 원형의 피자 트레이에 올려줍니다. 가장자리를 굴려 크러스트를 만듭니다. 가장자리에 기름을 약간 두릅니다. 5~7분 또는 황금색이 될 때까지 굽습니다.
6. 피자 소스, 좋아하는 토핑, 치즈를 올립니다. 7~8분 또는 도우가 바삭하면서 황금빛을 띠고, 치즈가 황금빛 갈색이 될 때까지 굽습니다.

# 글루텐 프리 파스타 도우



🕒 준비 시간: 20분/요리 시간: 10분

👤 2인분

현미 125g  
말린 병아리콩 125g  
타피오카 가루 130g  
잔탄검 1½작은술  
계란 2개  
올리브 오일 1큰술  
소금 한 꼬집  
물 1~2큰술

1. 블렌더 용기에 쌀과 병아리콩을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 갈기(MILL)를 30초에서 1분, 또는 곱게 갈린 가루가 될 때까지 실행합니다. ¼컵 분량의 쌀가루 믹스는 더스팅 용으로 따로 보관합니다.

2. 밀가루 믹스를 그릇에 넣습니다. 타피오카 가루와 잔탄검을 넣고 섞어줍니다. 밀가루 믹스 중량을 깊게 파서 오목하게 만듭니다. 가운데에 계란을 깨서 넣어줍니다.

오일과 소금 한 꼬집을 넣습니다. 믹스가 잘 섞일 때까지, 밀가루 속에서 가장자리부터 천천히 끌면서 중앙에서 함께 저어줍니다. 도우가 뭉쳐지지 않았다면 물을 1~2술가락 더 넣고 섞어줍니다. 도우가 매끄러운 공이 되어 더 이상 끈적거리지 않을 때까지 반죽합니다.

3. 남아 있는 밀가루 믹스 일부를 도우 표면에 가볍게 뿌립니다. 도우를 2mm 두께로 밀어줍니다.

얇고 긴 조각으로 자릅니다. 남은 밀가루 믹스 일부를 깨끗하고 마른 티 타월 위에 뿌립니다. 파스타를 티 타월 위에 놓고 5~10분 또는 살짝 마를 때까지 둡니다.

4. 큰 냄비에 소금물을 끓이고, 5~7분 또는 알 단테 상태가 될 때까지 조금씩 나누어 익힙니다.

서빙하는 방법: 좋아하는 페스토나 파스타 소스와 함께 냅니다.





## 통밀빵

  준비 시간: 10분 + 발효 시간: 1시간/조리 시간: 40분  
 1덩어리 분량

통밀가루 560g  
드라이 이스트 2½작은술  
부드러운 버터 40g  
온수 310ml  
소금 2작은술  
꿀 2작은술

1. 블렌더 용기에 밀을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
2. 갈기(MILL)를 1~1½분 또는 곱게 갈릴 때까지 실행합니다.
3. 도우 후크가 달린 전동 믹서를 사용하여 통밀가루 3컵, 이스트, 버터, 물, 소금, 꿀을 섞습니다. 4분 동안 중간 속도로 반죽합니다. 도우가 그릇 측면에서 떨어질 때까지 필요에 따라 통밀가루(최대 ¾컵)를 추가합니다. 전동 믹서로 5분 동안 계속 반죽합니다.
3. 기름을 살짝 두른 그릇에 도우를 담습니다. 식품용 비닐 랩으로 느슨하게 덮습니다. 따뜻하고 외풍이 없는 곳에 30분 또는 크기가 2배가 될 때까지 두어 숙성합니다.
4. 21cm x 11cm x 6.5cm 크기의 로프 팬에 가볍게 기름을 두릅니다. 팬 없는 오븐을 200°C로 예열합니다(팬이 있는 경우 180°C/가스 마크 6).
5. 도우를 동그랗게 빚고, 준비한 팬에 맞게 통 모양으로 만듭니다. 식품용 비닐 랩으로 느슨하게 덮습니다. 따뜻하고 외풍이 없는 곳에 30~40분 또는 부풀어오를 때까지 두어 숙성합니다.
6. 30~40분 또는 황금빛의 갈색이 될 때까지 굽습니다. 팬에서 꺼내 석쇠로 옮겨 식혀줍니다.







# 초콜릿 칩 브라운 버터 쿠키

 준비 시간: 20분/굽는 시간: 10~12분  
 쿠키 20개 분량

각독떨기한 무염 버터 200g  
정제 설탕 100g(½컵)  
황설탕 170g(1컵)  
소금 한 꼬집  
바닐라 엑스트랙 1작은술  
계란 1개  
계란 노른자 1개  
중력분 270g(1¾컵)  
베이킹소다 ½작은술  
초코칩 200g(밀크, 다크, 화이트 모두 가능)

1. 팬 없는 오븐을 180°C로 예열합니다(팬이 있는 경우 170°C/가스 마크 6). 베이킹 트레이 2개를 놓고 베이킹 페이퍼를 깔니다.
2. 밀이 두꺼운 냄비에 버터 150g을 넣고 중불에서 갈색이 될 때까지 이따금 저어가면서 녹입니다.
3. 불을 끄고 2분간 두었다가 남은 버터를 넣고 완전히 식힙니다.
4. 설탕, 소금, 바닐라, 계란, 식힌 버터를 블렌더 용기에 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
5.  섞기(MIX)를 40초 동안 실행합니다.
6. 블렌더 용기에 밀가루와 베이킹소다를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
7.  젓기(STIR)를 30초 동안 실행합니다. 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다.
8. 옆면을 긁어내고 초콜릿 칩을 추가합니다.
9.  젓기(STIR)를 20초 동안 실행합니다. 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다. 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다. 과도하게 섞이지 않도록 주걱을 사용하여 남은 밀가루를 하나로 뭉쳐줍니다.
7. 쿠키 도우 믹스 2큰술을 공 모양으로 만듭니다. 준비된 트레이에 4cm 간격으로 놓습니다.
8. 숟가락 뒷면을 이용해 쿠키 도우를 살짝 펴줍니다. 약 10~12분 동안 구우면서 익히는 중간에 트레이를 바꾸거나, 황금색이 될 때까지 굽습니다. 트레이를 따로 두어 5분간 식힙니다. 석쇠로 옮겨 완전히 식혀줍니다.

자동 청소 기능을 사용하여 남은 쿠키 도우를 제거합니다.

**팁:** 평평해진 쿠키 반죽을 20분 동안 식히면 더 균일한 모양으로 구울 수 있습니다.

**보관법:** 둥글게 만 생 쿠키 도우는 냉장고에 최대 2개월 동안 보관 가능합니다. 냉동 상태에서 요리할 때는 2~4분 더 굽습니다.

# 아마씨, 해바라기 & 아몬드 밀(LSA 밀)

 준비 시간: 5분  
 460g 분량

아마씨 240g  
해바라기씨 140g  
생(천연) 아몬드 85g

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

 갈기(MILL)를 15~20초 또는 곱게 갈릴 때까지 실행합니다.

**보관법:** 밀폐 용기로 옮깁니다. 냉장고에 최대 3개월 동안 보관하시기 바랍니다.

**영양학적 인사이트:** LSA에는 단백질, 오메가-3 지방, 섬유질, 비타민 E, D, B1, B2, B5 및 칼슘, 아연, 마그네슘과 같은 미네랄을 비롯해 필수 영양소가 풍부하게 함유되어 있습니다.

**팁:** 좋아하는 스무디, 뮤즐리나 기타 아침 식사용 시리얼, 요거트, 머핀 케이크, 쿠키 믹스에 LSA를 추가합니다 (35페이지 레시피 참조).



# 쫄깃한 귀리, 페피타 & LSA 쿠키



준비 시간: 20분/굽는 시간: 20분

쿠키 28개 분량

호박씨 150g  
중력분 150g  
생강가루 3작은술  
으깬 통곡물 귀리 90g  
정제 설탕 150g  
건조 코코넛 40g  
LSA 밀 55g(37페이지 참조)  
무염 버터 170g, 굵게 썰어 준비  
골든 시럽 4큰술  
베이킹소다 1½작은술  
끓는 물 1큰술

1. 팬 없는 오븐을 180°C로 예열합니다(팬이 있는 경우 160°C/가스 마크 6). 베이킹 트레이 2개를 놓고 베이킹 페이퍼를 깔니다.
2. 블렌더 용기에 호박씨, 밀가루, 생강, 귀리, 설탕, 코코넛, LSA 밀을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.  
☞ 젓기(STIR)를 20초 또는 재료가 섞일 때까지 실행합니다.
3. 전자레인지용 그릇에 버터와 골든 시럽을 넣습니다. 전자레인지에 사용할 수 있는 식품용 비닐 랩으로 덮습니다. 고온(100%)에서 40초 또는 버터가 녹을 때까지 전자레인지를 돌립니다.
4. 내열 그릇에서 베이킹소다와 끓는 물을 섞습니다. 버터 믹스를 저어줍니다.
5. 블렌더 용기에 버터 믹스를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.  
☞ 젓기(STIR)를 30초 동안 실행합니다.
6. 과도하게 섞이지 않도록 주걱을 사용하여 남은 밀가루를 하나로 뭉쳐줍니다.
7. 큰 스푼을 이용해 쿠키 도우 믹스를 공 모양으로 만듭니다. 준비된 트레이에 3cm 간격으로 놓습니다. 숟가락 뒷면을 이용해 쿠키 도우를 살짝 펴줍니다. 약 10~12분 동안 구우면서 익히는 중간에 트레이를 바꾸거나, 황금색이 될 때까지 굽습니다. 5분 동안 두었다가, 석쇠로 옮겨 완전히 식혀줍니다.



# 버터밀크 옥수수 빵

 준비 시간: 5분/요리 시간: 30분  
 1덩어리 분량



팝콘용 옥수수 알갱이 320g  
베이킹파우더 2작은술  
베이킹소다 ½작은술  
버터밀크 500ml  
중력분 100g  
바다 소금 1작은술  
계란 2개, 가볍게 거품을 내서 준비  
녹인 버터 60g  
서빙할 버터

1. 팬 없는 오븐을 200°C로 예열합니다(팬이 있는 경우 180°C). 21cm x 21cm x 4cm 크기의 케이크 팬 바닥에 기름을 바르고 베이킹 페이퍼를 덮습니다.
2. 블렌더 용기에 옥수수를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
-  3. 갈기(MILL)를 1½~2분 또는 곱게 갈릴 때까지 실행합니다.
3. 블렌더 용기에 베이킹 파우더, 베이킹소다, 버터밀크, 밀가루, 소금, 계란, 버터를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
-  4. 젓기(STIR)를 30초 동안 실행하고, 옆면을 긁어낸 다음 추가로 15초 또는 재료가 섞일 때까지 젓기(STIR)를 다시 실행합니다. 준비된 팬에 붓습니다.
4. 25~30분 또는 황금빛 갈색이 될 때까지, 그리고 가운데에 푼은 꼬챙이가 깨끗하게 빠져나올 때까지 굽습니다.

서빙하는 방법: 버터 또는 좋아하는 수프나 스투로 따뜻하게 데워 서빙합니다.

팁: 버터밀크를 만들려면 우유 500ml에 레몬즙이나 백식초 2½큰술을 넣고, 혼합물이 약간 응고될 때까지 10분 동안 따로 보관합니다.





## 메밀, 퀴노아 & 사과 케이크



🕒 준비 시간: 20분/요리 시간: 45분

👥 10인분

생메밀 200g  
퀴노아 플레이크 150g  
정제 설탕 165g  
베이킹 파우더 1큰술  
계핏가루 ¼작은술  
계란 2개, 가볍게 풀어서 준비  
저지방 우유 160ml  
마카다미아 너트 오일 125ml  
사과 소스 90g  
바닐라 엑스트랙 2작은술  
껍질을 벗기고 얇게 썬 아오리 사과(초록색 사과) 2개  
살짝 데운 살구 잼 2큰술

1. 팬 없는 오븐을 170°C로 예열합니다(팬이 있는 경우 150°C/가스 마크 3). 지름 20cm의 케이크용 금속 팬 바닥에 기름을 바르고 베이킹 페이퍼를 덮습니다.
2. 블렌더 용기에 메밀과 퀴노아 플레이크를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
- ☞ 갈기(MILL)를 30초 또는 곱게 갈릴 때까지 실행합니다.
3. 블렌더 용기에 설탕, 베이킹 파우더, 계피를 넣습니다.
- ☞ 짓기(STIR)를 10초 또는 재료가 섞일 때까지 실행합니다.
4. 블렌더 용기에 계란, 우유, 오일, 사과 소스, 바닐라를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
- ☞ 짓기(STIR)를 30초 실행합니다. 과도하게 섞이지 않도록 주걱을 사용하여 남은 밀가루를 하나로 뭉쳐줍니다.
5. 준비된 팬에 붓습니다. 케이크 반죽 위에 사과 조각을 장식합니다. 45~55분 또는 가운데에 꽂은 꼬챙이가 깨끗하게 빠져나올 때까지 굽습니다. 5분 동안 팬에 둡니다. 케이크용 금속 팬에서 꺼내 석쇠로 옮깁니다. 케이크가 아직 뜨거울 때 케이크 윗면에 잼을 바릅니다. 따로 두어 완전히 식힙니다.  
겉쪽한 그릭 요거트와 함께 서빙합니다.





# 고소한 버터 & 우유

아몬드, 아마씨 & 치아 버터

청키 피스타치오 & 마카다미아 너트 버터

메이플 피칸 & 브라질 너트 버터

아몬드 밀크

캐슈넛 밀크

두유

# 아몬드, 아마씨 & 치아 버터



🕒 준비 시간: 5분

📏 500g 분량

구운 아몬드 450g  
아마씨 2큰술  
치아씨드 1큰술  
마카다미아 또는 미강유 2큰술

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 점차 속도를 올리면서 45초 동안 퓨레(PUREE)를 실행합니다. 필요한 경우 가끔 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다.

2. 뚜껑을 열고 용기의 측면을 긁어냅니다.

🌀 갈기(MILL)를 30초 또는 원하는 밀도에 도달할 때까지 실행합니다.

청소 프로그램을 사용하여 과도한 재료를 세척합니다.

**보관법:** 깨끗하고 밀폐된 용기에 옮깁니다.

3. 냉장고에 최대 1개월 동안 보관하시기 바랍니다.

**팁:** 너트 버터가 너무 진한 경우, 기름을 조금 더 추가하여 농도를 조절해줍니다.



## 청키 피스타치오 & 마카다미아 너트 버터

 준비 시간: 5분/요리 시간: 10분  
 350g 분량

피스타치오 낱알 215g  
 무염 마카다미아 너트 140g  
 마카다미아 또는 미강유 1큰술  
 소금 한 꼬집

1. 팬 없는 오븐을 180°C로 예열합니다(팬이 있는 경우 160°C).
  2. 블렌더 용기에 피스타치오 낱알 80g을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
  3. 다지기(CHOP)를 5초 또는 굵게 다져질 때까지 실행하고, 다져지면 그릇으로 옮깁니다.
  4. 남은 피스타치오와 마카다미아 너트를 큰 베이킹 트레이에 놓습니다. 5~6분 또는 가볍게 익을 때까지 굽습니다. 15분 동안 그대로 두어 식힙니다.
  5. 블렌더 용기에 구운 너트, 기름, 소금을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
  6. 점차 속도를 올리면서 45초 동안 퓨레(PUREE)를 실행합니다. 필요한 경우 가끔 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다.
  7. 뚜껑을 열고 용기의 측면을 긁어냅니다.
  8. 갈기(MILL)를 15초 또는 원하는 밀도에 도달할 때까지 실행합니다.
  9. 작동을 중지하고 측면을 긁어낸 다음, 따로 두었던 피스타치오를 넣습니다.
  10. 젓기(STIR)를 20~30초 또는 재료가 섞일 때까지 실행합니다.
- 청소 프로그램을 사용하여 과도한 재료를 세척합니다.

**보관법:** 깨끗하고 밀폐된 용기에 옮깁니다. 냉장고에 최대 1개월 동안 보관하시기 바랍니다.

**팁:** 녹색이 더 진한 피스타치오 버터를 만들려면 데치고 껍질을 벗긴 피스타치오를 사용합니다. 전문 식품점에서 구입할 수 있습니다.

## 메이플 피칸 & 브라질 너트 버터

 준비 시간: 10분/요리 시간: 10분  
 350g 분량

피칸 반쪽 250g  
 브라질 너트 75g  
 퓨어 메이플 시럽 80ml  
 계핏가루 한 꼬집  
 소금 한 꼬집

1. 팬 없는 오븐을 180°C로 예열합니다(팬이 있는 경우 160°C/가스 마크 4). 커다란 베이킹 트레이에 베이킹 페이퍼를 깔아줍니다.
  2. 그릇에 피칸과 브라질 너트를 담습니다. 메이플 시럽을 뿌리고 고르게 묻도록 버무립니다.
  3. 준비된 트레이에 골고루 펼쳐줍니다. 8~10분 또는 너트가 황금빛 갈색이 될 때까지 굽고, 중간에 너트를 저어줍니다. 10~15분 동안 그대로 두어 식힙니다.
  4. 블렌더 용기에 식힌 너트와 남은 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
  5. 점차 속도를 올리면서 45초 동안 퓨레(PUREE)를 실행합니다. 필요한 경우 가끔 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다.
  6. 뚜껑을 열고 용기의 측면을 긁어냅니다.
  7. 갈기(MILL)를 15초 또는 원하는 밀도에 도달할 때까지 실행합니다.
- 청소 프로그램을 사용하여 과도한 재료를 세척합니다.
- 보관법:** 깨끗하고 밀폐된 용기에 옮깁니다. 냉장고에 최대 1개월 동안 보관하시기 바랍니다.
- 팁:** 너트 버터가 너무 진한 경우, 기름을 조금 더 추가하여 농도를 조절해줍니다.



## 아몬드 밀크

 준비 시간: 15분  
 1L 분량

생 아몬드 150g  
차가운 정수 1L

1. 아몬드와 정수를 블렌더 용기에 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

 갈기(MILL)를 30초 또는 거의 부드러워질 때까지 실행합니다.

2. 크고 깨끗한 용기 위에 견과류 우유용 면보(또는 베로 만든 체)를 놓고 견과류 믹스를 백에 붓습니다. 면보로 싼 뒤 꼭 짜서 찌꺼기를 거르고 최대한 많은 우유를 짜냅니다. 면보를 제거하고 섬유질을 버립니다.

**보관법:** 깨끗하고 밀폐된 용기에 옮깁니다. 냉장고에 최대 3일 동안 보관하시기 바랍니다.

**팁:** 아몬드 밀크에 단맛을 내려면 아가베 시럽이나 꿀을 첨가합니다. 견과류 우유용 면보는 건강 식품점에서 구입할 수 있습니다. 체로 쓸 때는 원단 가게나 주방 용품점에서 구입할 수 있습니다.





## 캐슈넛 밀크

 준비 시간: 15분 + 숙성 시간: 8시간  
 1L 분량

생 캐슈넛 310g  
 차가운 정수 1L

1. 유리 그릇이나 도자기 그릇에 캐슈넛을 담습니다. 차가운 물에 콩이 잠기도록 붓고, 식품용 비닐 랩으로 밀폐합니다. 냉장고에 넣고 8시간 또는 밤새 담가둡니다.
2. 캐슈넛을 건져 찬물에 헹굽니다. 블렌더 용기에 캐슈넛과 정수를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
3. 크고 깨끗한 용기 위에 견과류 우유용 면보(또는 베로 만든 체)를 놓고 견과류 믹스를 백에 붓습니다. 면보로 싼 뒤 꼭 짜서 찌꺼기를 거르고 최대한 많은 우유를 짜냅니다. 면보를 제거하고 섬유질을 버립니다.

 갈기(MILL)를 30~40초간 실행합니다.

**보관법:** 깨끗하고 밀폐된 용기에 옮깁니다. 냉장고에 최대 3일 동안 보관하시기 바랍니다.

**팁:** 캐슈넛 밀크에 단맛을 내려면 아가베 시럽이나 꿀을 첨가합니다. 캐슈넛 크림을 만들려면 차가운 정수를 500ml만 넣으면 됩니다. 견과류 우유용 면보는 건강 식품점에서 구입할 수 있습니다. 체로 쓸 베는 원단 가게나 주방 용품점에서 구입할 수 있습니다.



## 두유

 준비 시간: 15분 + 숙성 시간: 8시간/요리 시간: 15분  
 700ml 분량

유기농 건조 대두콩 160g  
 차가운 정수 1L

1. 유리 그릇이나 도자기 그릇에 콩을 담습니다. 차가운 물에 콩이 잠기도록 붓고, 식품용 비닐 랩으로 밀폐합니다. 냉장고에 넣고 8~10시간 또는 하룻밤 동안 담가둡니다.
2. 콩을 건져 찬물에 헹굽니다. 변색된 콩은 버립니다. 블렌더 용기에 콩과 정수를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
3. 크고 깨끗한 용기 위에 견과류 우유용 면보(또는 베로 만든 체)를 놓습니다. 면보에 콩 믹스를 붓습니다. 면보로 싼 뒤 부드럽게 짜서 찌꺼기를 거르고 최대한 많은 액체를 짜냅니다. 섬유질은 버립니다. 불린 콩의 남은 분량과 정수를 가지고 같은 단계를 반복합니다.
4. 중간 크기의 냄비에 두유를 넣고 중불로 데웁니다. 몽근하게 끓이다가 약불로 줄여 10~15분 동안 다시 끓이고 표면의 거품을 걷어냅니다. 불을 끕니다. 냉장실에서 2시간 또는 완전히 차가워질 때까지 식힙니다.

 갈기(MILL)를 30~40초간 실행합니다.

**보관법:** 깨끗하고 밀폐된 용기에 옮겨, 냉장고에 최대 3일 동안 보관하시기 바랍니다.

**팁:** 두유에 단맛을 내려면 아가베 시럽이나 꿀을 첨가합니다. 견과류 우유용 면보는 건강 식품점에서 구입할 수 있습니다. 체로 쓸 베는 원단 가게나 주방 용품점에서 구입할 수 있습니다.



# 소스 만들기

딸기 & 라즈베리 소스

크리미 마요네즈

홈메이드 스파이시 바베큐 소스

달콤한 초콜릿 소스

퀵 앤 이지 홀랜다이즈

버터밀크 & 페타 드레싱

방울토마토 비네그레트

홀 오렌지 디종 비네그레트

라임 & 와사비 비네그레트



## 딸기 & 라즈베리 소스



🕒 준비 시간: 5분

📏 400ml 분량

손질한 딸기 250g  
라즈베리 125g  
정제 설탕 55g

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 조금씩 속도를 올리면서 20초 또는 부드러워질 때까지 **퓨레(PUREE)**로 갈아줍니다.

**보관법:** 밀폐된 용기에 옮겨, 냉장고에 최대 2일 동안 보관하시기 바랍니다.

**팁:** 이 소스는 요거트와 아이스크림, 또는 좋아하는 디저트에 살짝 뿌렸을 때 맛있습니다. 더 달콤한 소스를 만들고 싶다면 쿠앵트로 또는 트리플 색 리큐어 1큰술을 추가합니다.

아주 부드러운 소스를 만들려면 체로 걸러줍니다.

## 크리미 마요네즈



🕒 준비 시간: 5분

📏 20ml 분량

계란 노른자 4개  
디종 머스터드 2작은술  
레몬 즙 또는 화이트 와인 식초 2큰술  
소금 1작은술  
포도씨유 또는 라이트 올리브유 350ml

1. 블렌더 용기에 계란 노른자, 머스터드, 레몬 즙을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 **믹스(MIX)**를 10초 또는 재료가 섞일 때까지 실행합니다.

🌀 **믹스(MIX)**를 2~3분 동안 실행합니다. 모터가 작동하는 동안 내부 캡을 약간 들어올리고, 기름을 조금씩 서서히 첨가해 혼합물이 걸쭉해지고 유화되도록 합니다.

**보관법:** 밀폐된 용기에 옮겨, 냉장고에 최대 일주일 동안 보관하시기 바랍니다.

**팁:** 아이올리를 만들려면 마늘 2쪽을 넣고 레몬 즙을 2큰술로 늘립니다. 라임 아이올리를 만들려면 레몬 즙 대신 라임 즙을 사용합니다.

## 홈메이드 스파이시 바베큐 소스



🕒 준비 시간: 10분/요리 시간: 1시간 10분

📏 1.25L 분량

양파 1개, 4등분해 준비  
껍질을 벗긴 마늘 3쪽  
씨를 제거한 홍고추 또는 하바네로 1개  
토마토 파스타 소스 700ml  
바베큐 럽 시즈닝 ½컵(63페이지 참조)  
황설탕 75g  
애플 사이다 식초 80ml

당밀 115g  
꿀 60g  
디종 또는 홀그레인 머스터드 2큰술  
올리브 오일 1큰술  
입맛에 따라 바다 소금과 갓 간 후추

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 **퓨레(PUREE)**를 40~50초 또는 재료가 섞여 부드러워질 때까지 실행합니다.

2. 중불로 냄비에서 가열합니다. 토마토 파스타 소스를 추가합니다. 완전히 끓인 다음 불을 줄이고 뚜껑을 덮습니다. 가끔씩 저어주며 50~60분 동안 또는 걸쭉해질 때까지 끓입니다. 소금과 후추로 간을 합니다. 한쪽에 두어 식힙니다.

**보관법:** 밀폐된 용기에 옮겨, 냉장고에 최대 2개월 동안 보관하시기 바랍니다.

## 달콤한 초콜릿 소스



🕒 준비 시간: 5분

📏 625ml 분량

휘핑크림 250ml

물 125ml

여러 조각으로 부순 다크 초콜릿 340g

퓨어 아이싱 슈가 40g

헤이즐넛 리큐어 2큰술(선택 사항)

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 다지기(CHOP)를 10초 동안 실행합니다.

🌀 갈기(MILL)를 2분 또는 녹아서 부드러워질 때까지 실행합니다. 필요한 경우 가끔 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다.

서빙하는 방법: 좋아하는 디저트와 함께 냅니다.



# 퀵 앤 이지 홀랜다이즈



🕒 준비 시간: 5분

📏 300ml 분량

계란 노른자 3개  
레몬 즙 또는 화이트 와인 식초 1½큰술  
뜨거운 물 1큰술  
바다 소금 ¼작은술  
녹인 무염 버터 250g

1. 블렌더 용기에 계란 노른자, 레몬 즙이나 식초, 물, 소금을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 **갈기(MILL)**를 30초 또는 흰색의 크림이 될 때까지 실행합니다.

🌀 **블렌드(BLEND)**를 1~2분 동안 실행합니다. 모터가 작동하는 동안 내부 캡을 약간 들어올리고, 녹인 버터를 조금씩 일정하게 첨가하면서 30초 동안 또는 소스가 걸쭉해질 때까지 계속 블렌딩합니다.

**서빙하는 방법:** 삶은 계란, 아스파라거스 찜이나 감자떡과 함께 바로 드시기 바랍니다.



## 버터밀크 & 페타 드레싱



🕒 준비 시간: 5분

📏 250ml 분량

버터밀크 125ml  
페타 치즈 100g  
올리브 오일 2큰술  
레몬 즙 2큰술  
껍질을 벗긴 작은 마늘 1쪽  
잘게 간 레몬 껍질 ½작은술  
입맛에 따라 소금과 갓 간 흑후추

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

🌀 블렌드(BLEND)를 20초 또는 부드러워질 때까지 실행합니다.

2. 레몬 껍질을 넣고, 소금과 후추로 간을 합니다.

🌀 젓기(STIR)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 우유 125ml에 레몬 즙이나 백식초 2큰술을 넣고, 혼합물이 약간 응고될 때까지 10분 동안 따로 보관합니다.

## 방울토마토 비네그레트



🕒 준비 시간: 5분

📏 440ml 분량

방울토마토 250g  
올리브 오일 150ml  
발사믹 또는 화이트 발사믹 식초 1~2큰술  
껍질을 벗긴 작은 마늘 1쪽  
신선한 바질 잎 15g  
평평한 잎 파슬리 1큰술  
입맛에 따라 바다 소금과 갓 간 후추

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 블렌드(BLEND)를 8~10초 또는 재료가 섞일 때까지 실행합니다. 소금과 후추로 간을 합니다.

**서빙하는 방법:** 좋아하는 야채 샐러드 위에 가볍게 뿌립니다.

**보관법:** 깨끗하고 밀폐된 용기에 옮겨, 냉장고에 최대 3일 동안 보관하시기 바랍니다.





## 홀 오렌지 다종 비네그레트



🕒 준비 시간: 10분

🥛 450ml 분량

오렌지 1개, 잘게 간 껍질과 과육으로 준비  
미니양파 1개  
껍질을 벗긴 마늘 1쪽  
화이트 와인 식초 2½큰술  
다종 머스터드 2큰술  
꿀 1큰술  
올리브 오일 150ml  
입맛에 따라 바다 소금과 갓 간 후추

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 블렌드(BLEND)를 20~25초 또는 재료가 섞이고 부드러워질 때까지 실행합니다.

서빙하는 방법: 좋아하는 샐러드와 함께 냅니다.

보관법: 밀폐된 용기에 옮겨, 냉장고에 최대 3일 동안 보관하시기 바랍니다.

## 라임 & 와사비 비네그레트



🕒 준비 시간: 5분

🥛 350ml 분량

라임 2개, 잘게 간 껍질과 과육으로 준비  
쌀식초 2큰술  
와사비 40g  
미강유 또는 포도씨유 160ml  
입맛에 따라 바다 소금과 갓 간 흑후추

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 블렌드(BLEND)를 20~30초 또는 재료가 섞이고 부드러워질 때까지 실행합니다. 소금과 후추로 간을 합니다.

서빙하는 방법: 좋아하는 야채 샐러드 위에 가볍게 뿌리거나 치킨, 참치 또는 새우 샐러드의 드레싱으로 사용합니다.

보관법: 깨끗하고 밀폐된 용기에 옮겨, 냉장고에 최대 3일 동안 보관하시기 바랍니다.



# 이국적인 향신료 & 페이스트

모로코식 향신료 블렌드

자메이카 저크 돼지 갈비

슬로우 쿡 폴드 포크 미니 햄버거

바베큐 피리 피리 치킨

태국식 레드 커리 페이스트

레드 커리 새우 꼬치

허브 4종의 치미추리를 곁들인 스테이크

## 모로코식 향신료 블렌드



🕒 준비 시간: 10분

🍴 75g 분량

카다멈 꼬투리 12개  
커민씨 4큰술  
고수씨 2½큰술  
시나몬 스틱 2개, 반으로 잘라 준비  
펜넬씨 2작은술  
통 후추 ½작은술  
통 올스파이스 베리 ½작은술  
파프리카 2작은술  
강황가루 1½작은술

1. 카다멈 알갱이를 살짝 으개서 씨를 뺍니다. 꼬투리를 버리고 씨앗을 모아둡니다.
  2. 블렌더 용기에 카다멈 씨앗, 커민, 고수, 계피, 펜넬, 후추, 올스파이스를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
  3. 갈기(MILL)를 20~30초 또는 곱게 갈릴 때까지 실행합니다. 그릇으로 옮깁니다.
3. 파프리카와 강황을 넣습니다. 잘 섞일 때까지 포크로 저어줍니다. 깨끗하고 밀폐된 건조 용기에 옮깁니다. 서늘하고 건조한 곳에 최대 3개월까지 보관하시기 바랍니다.

**팁:** 좋아하는 양고기, 쇠고기, 가금류 또는 야채에 향신료 믹스를 뿌린 다음 팬에 튀기거나, 바베큐 또는 로스트로 굽습니다. 캐서롤, 스투 또는 수프에 넣어도 좋습니다. 참조: 고기, 가금류 또는 야채 500g에 향신료 믹스 1큰술을 사용합니다.

## 모로코식 양고기 커틀릿

🕒 준비 시간: 10분/요리 시간: 15분

🍴 4인분

양고기 커틀릿 16개(약 1kg)  
모로코식 향신료 블렌드 2½큰술  
입맛에 따라 소금과 후추  
올리브 오일 1큰술  
서빙용 레몬 조각

1. 양고기를 그릇에 담습니다. 향신료 블렌드를 뿌리고 골고루 묻도록 버무립니다. 소금과 후추로 간을 합니다.
2. 중불로 프라이팬에서 기름을 가열합니다. 미디엄 레어가(또는 원하는 굽기) 될 때까지 양고기를 한 면에 2분씩 돌려가며 익힙니다. 내열 그릇으로 옮깁니다. 호일로 덮고 따로 두어 5분간 식힙니다.

서빙하는 방법: 레몬 조각과 함께 냅니다.



# 자메이카 저크 돼지 갈비



🕒 준비 시간: 20분 + 4시간 숙성/요리 시간: 2시간

👤 4~6인분

아메리칸 스타일 돼지 등갈비 2kg

스파이스 럼

말린 로즈마리 10g

통 올스파이스 베리 6개

시나몬 스틱 ¼개

말린 마늘쪽 1큰술

카레 가루 1큰술

바다 소금 1큰술

노란 겨자씨 ½작은술

갈색 겨자씨 ½작은술

씨를 제거한 하바네로 60g

평평한 잎이 있고 신선한 파슬리 10g

굵게 썬 파 2줄기

신선한 타임 잎 2작은술

애플 사이다 식초 2½큰술

오렌지 주스 60ml

자메이카 저크 소스

볶은 양파 1개, 4등분해서 준비

마늘 3쪽

오일 1큰술

자메이카 또는 캐리비안 스파이스드 다크 럼 60ml

토마토 케첩 950ml

애플 사이다 식초 2½큰술

황설탕 55g

1. 스파이스 럼 만들기: 로즈마리, 올스파이스, 계피, 말린 마늘, 카레 가루, 소금, 겨자씨를 블렌더 용기에 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 갈기(MILL)를 10초 또는 곱게 갈릴 때까지 실행합니다.

2. 고추, 파슬리, 파, 타임, 식초, 오렌지 주스를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 퓨레(PUREE)를 30초 또는 잘 갈릴 때까지 실행합니다. 그릇에 ¼컵의 스파이스 럼을 담아둡니다. 뚜껑을 덮고 냉장고에 보관합니다.

3. 돼지 갈비 양면에 남은 럼을 바릅니다. 식품용 비닐 랩으로 갈비를 씍니다. 냉장고에 넣어 1~4시간 동안 재워둡니다.

4. 오븐을 180°C로 예열합니다(팬이 있는 경우 160°C/가스 마크 4). 큰 구이용 팬에 호일을 깔아줍니다. 살짝 기름을 두른 석쇠를 넣습니다.

5. 갈비를 석쇠에 놓습니다. 팬 바닥에 물 1~2컵을 조심스럽게 붓습니다. 뚜껑을 덮지 않고 30분 동안 구운 다음, 호일로 덮고 1.5시간 더 굽거나 부드러워질 때까지 굽습니다. 필요한 경우 팬 바닥에 물을 추가합니다.

6. 자메이카 저크 소스 만들기: 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 퓨레(PUREE)를 15~20초 또는 부드러워질 때까지 실행합니다.

7. 중간 크기의 냄비에 혼합물을 붓습니다. 뚜껑을 일부만 덮은 상태에서 중불에서 1시간 또는 혼합물이 어두운 색을 띠고 걸쭉해질 때까지 끓입니다. 끓이는 동안 종종 저어줍니다. 한쪽에 두어 식힙니다.

8. 오븐에서 갈비를 빼냅니다. 갈비 양쪽에 저크 소스 일부를 바릅니다. 석쇠에 갈비를 놓고 10~15분 또는 갈색을 띠 때까지 굽습니다. 남은 저크 소스와 함께 서빙합니다.

팁: 저크 스파이스 럼 마리네이드와 소스는 닭고기와 해산물에도 잘 어울립니다. 양이나 조리 시간은 다르게 해야 합니다.



# 슬로우 쿡 폴드 포크 미니 햄버거



🕒 준비 시간: 15분 + 숙성 4시간/요리 시간: 8시간

👤 10~12인분

4등분한 돼지 어깨살 2kg  
 식물성 기름 2큰술  
 요리용으로 쓸 정수 또는 저염 닭고기 육수  
 홈메이드 스파이스 바베큐 소스 250ml(55페이지 참조)  
 서빙용 마요네즈, 어린 시금치, 얇게 썬 딜 피클 & 할라피뇨 고추 절임  
 미니 브리오슈 번 또는 미니 버거 번, 잘라서 구운 상태로 준비

스파이스 바베큐 럽(170g)  
 파프리카 4큰술  
 말려서 다진 양파 2큰술  
 말려서 다진 마늘 2큰술  
 통 후추 1작은술  
 노란 겨자씨 ½작은술  
 갈색 겨자씨 ½작은술  
 소금 2큰술  
 카오페퍼 ½작은술  
 황설탕 55g

1. 스파이스 바베큐 럽 만들기: 파프리카, 말린 양파, 말린 마늘, 후추, 겨자씨, 소금, 카오페퍼를 블렌더 용기에 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
2. 갈기(MILL)를 5~10초간 실행합니다.
3. 황설탕을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
4. 블렌드(BLEND)를 5~10초간 실행합니다.
5. 스파이스 믹스 5큰술을 덜어 따로 보관합니다. 남은 스파이스 믹스를 깨끗하고 밀폐된 건조 용기에 옮깁니다. 서늘하고 어두운 곳에 최대 3개월까지 보관하시기 바랍니다.
6. 덜어둔 스파이스 믹스를 돼지고기 전체에 바릅니다. 식품용 비닐 랩으로 씍니다. 냉장고에 넣어 4시간 또는 밤새 재워둡니다.
7. 냉장고에서 돼지고기를 꺼내 30분간 두어 실온 상태로 만듭니다.
8. 크고 밀이 두꺼운 프라이팬에서 센불로 기름을 가열합니다. 돼지고기를 한 면마다 3~4분씩 또는 갈색이 될 때까지 익힙니다. 슬로우 쿡러 팬에 돼지고기를 옮깁니다. 돼지고기가 ½정도 잠길 정도로만 물이나 육수를 부어줍니다. 뚜껑을 덮고 높음(HIGH)에서 4~5시간, 낮음(LOW)에서 8~10시간 동안 또는 돼지고기가 부드러워질 때까지 익힙니다.
9. 큰 도자기 그릇이나 또는 유리 접시에 돼지고기를 옮깁니다. 포크 2개를 이용해 돼지고기를 찢어줍니다. 슬로우 쿡러에서 육즙을 빼내어 큰 컵에 담습니다. 돼지고기에 육즙을 더하면 고기가 쉽게 찢어지고 촉촉해집니다. 바베큐 소스 ¾컵을 추가합니다. 잘 섞일 때까지 저어줍니다.

서빙하는 방법: 번 사이에 샌드위치 마요네즈, 할라피뇨, 돼지고기, 딜 피클, 어린 시금치, 약간의 바베큐 소스를 넣습니다.

팁: 6단계에서 슬로우 쿡러 대신 압력솥에 돼지고기를 45분간 익혀도 됩니다.



# 바베큐 피리 피리 치킨



🕒 준비 시간: 10분 + 숙성 4시간/요리 시간: 25분

🍷 소스 250ml/4인분

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

피리 피리 소스  
긴 홍고추 4개, 3분의 1로 잘라서 준비  
새ن고추 9개, 통째로 준비  
껍질을 벗긴 마늘 3쪽  
파프리카 2작은술  
훈제 파프리카 2작은술  
말린 오레가노 1작은술  
소금 1작은술  
신선한 레몬 즙 60ml  
올리브 오일 180ml  
위스키 60ml

1. 닭고기 조각을 사선으로 깊게 자르고 다시 밀봉할 수 있는 지퍼백에 넣습니다. 필요할 때까지 냉장고에 넣어둡니다.
2. 피리피리 소스 만들기: 위스키를 제외한 모든 소스 재료를 블렌더 용기에 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
- 🌀 다지기(CHOP)를 10초 동안 하고 옆면을 긁어낸 다음, 퓨레(PUREE)를 20~30초 또는 거의 부드러워질 때까지 실행합니다.
3. 피리 피리 소스의 반을 밀폐된 용기에 옮기고, 서빙하기 전까지 냉장고에 보관합니다.
4. 블렌더 용기에 남은 피리 피리 소스 위로 위스키를 붓고 뚜껑을 닫습니다.
- 🌀 젓기(STIR)를 5초 동안 실행합니다.
5. 밀봉할 수 있는 지퍼백에 넣어둔 닭고기 조각 위에 붓습니다. 지퍼백을 밀봉하고 버무립니다. 냉장고에 넣고 4시간 또는 밤새 재워둡니다.
6. 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.

**팁:** 소스를 덜 맵게 하려면 블렌더에 넣기 전에 고추에서 씨를 제거합니다. 피리 피리 로스트 치킨 만들기: 호일을 깔 베이킹 트레이 위에 기름을 두른 철판을 놓고, 재워둔 치킨 조각을 올립니다. 30~40분 또는 닭고기가 완전히 익을 때까지 200°C에서 굽습니다(팬이 있는 경우 150°C/가스 마크 6).



## 태국식 레드 커리 페이스트



🕒 준비 시간: 25분/요리 시간: 5분  
📏 425ml 분량

마른 홍고추 22g(길이 약 6~7cm)  
갈랑갈(양강근) 또는 생강 4cm 조각, 껍질을 벗기고 얇게 썰어 준비  
레몬그라스 줄기 2개, 손질하고 굵게 썰어 준비  
깨끗이 씻은 고수 뿌리 12~14개  
동남아식 새우젓(블라찬) 1작은술(선택 사항, 팁 참조)  
신선한 카피르 라임 잎 10개, 줄기를 제거하고 얇게 썰어서 준비  
미강유 또는 식물성 기름 80ml  
미니양파 또는 붉은 양파 4개, 굵게 썰어 준비  
껍질을 벗긴 마늘 12쪽  
소금 2작은술

1. 내열 그릇에 고추를 넣습니다. 고추가 잠길 정도로 끓는 물을 부은 다음, 뚜껑을 덮고 약 15분 또는 부드러워질 때까지 담갔다가 물기를 뺍니다.
2. 블렌더 용기에 물기를 뺀 고추와 기름을 제외하고 남은 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 섞기(MIX)를 20초 동안 실행합니다. 필요한 경우 가끔 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다. 중간에 측면을 긁어냅니다.

🌀 블렌드(BLEND)를 30~40초 또는 원하는 농도가 될 때까지 실행합니다.

청소 프로그램을 사용하여 과도한 재료를 세척합니다.

**보관법:** 깨끗한 유리병에 옮깁니다. 페이스트 위에 약간의 기름을 부으면 냉장고에 1주일, 또는 냉동실에서 1개월 동안 보관할 수 있습니다.

**팁:** 블라찬은 슈퍼마켓의 아시아 수입 식품 코너에서 구입할 수 있습니다. 블라찬을 구할 수 없다면 다른 동남아식 새우장을 사용합니다. 그러나 사용하기 전에 새우장을 익혀야 합니다.

새우장을 알루미늄 호일에 씩니다. 뜨겁게 예열한 오븐 그릴에서 한 면마다 1~2분 동안 익힙니다.

## 레드 커리 새우 꼬치



🕒 준비 시간: 10분 + 숙성 1시간  
📏 요리 시간: 5분/4인분

코코넛 밀크 125ml  
태국식 레드 커리 페이스트 80g  
카피르 라임 잎 4장  
생 왕새우 600g(약 20마리), 껍질을 벗겨서 준비  
꼬리는 그대로 유지  
대나무 또는 나무 꼬치 20개

서빙용  
신선한 고수 잎과 라임 조각

1. 코코넛 밀크, 카레 페이스트, 카피르 라임 잎을 블렌더 용기에 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
- 🌀 퓨레(PUREE)를 10초 또는 재료가 섞일 때까지 실행합니다.
2. 코코넛 밀크 믹스를 그릇에 붓고 새우를 넣습니다. 잘 섞어 버무린 다음 냉장고에 1시간 동안 넣어 재워둡니다.
3. 그동안 꼬치는 찬물에 30분 정도 담갔다가 물기를 뺍니다.
4. 바베큐 또는 숯불판을 중불로 예열합니다. 대나무 꼬치에 새우를 꽂습니다. 여러 번에 나누어 한 면마다 1~2분씩 또는 완전히 익을 때까지 요리합니다.

**서빙하는 방법:** 커다란 서빙용 접시로 옮깁니다. 라임의 즙을 짜서 뿌리고 고수로 장식합니다.



# 허브 4종의 치미추리를 곁들인 스테이크



🕒 준비 시간: 10분/요리 시간: 15분

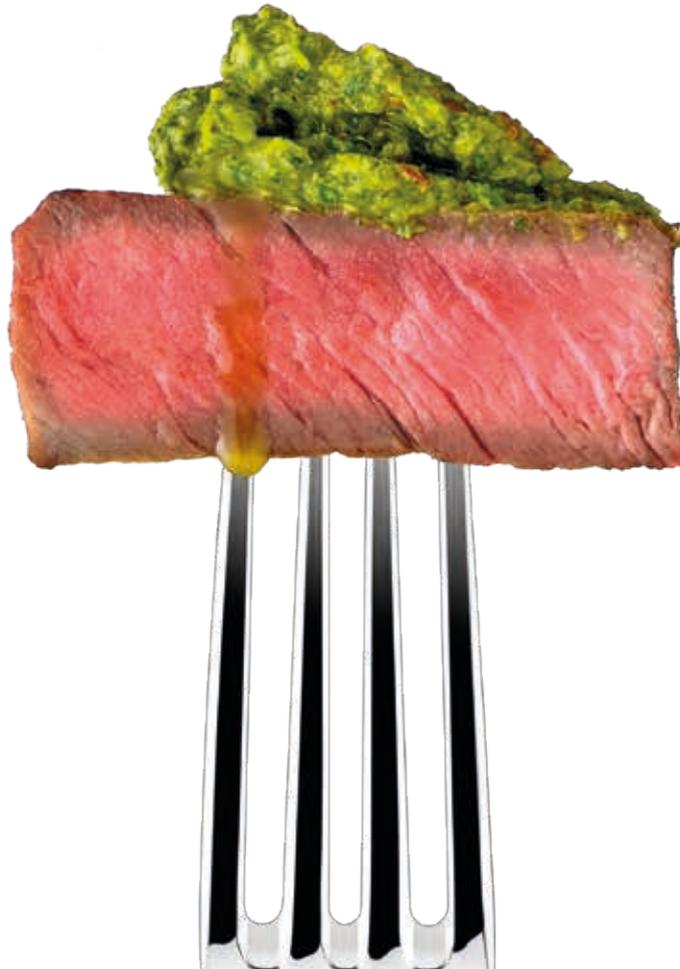
🍷 약 450ml/4인분

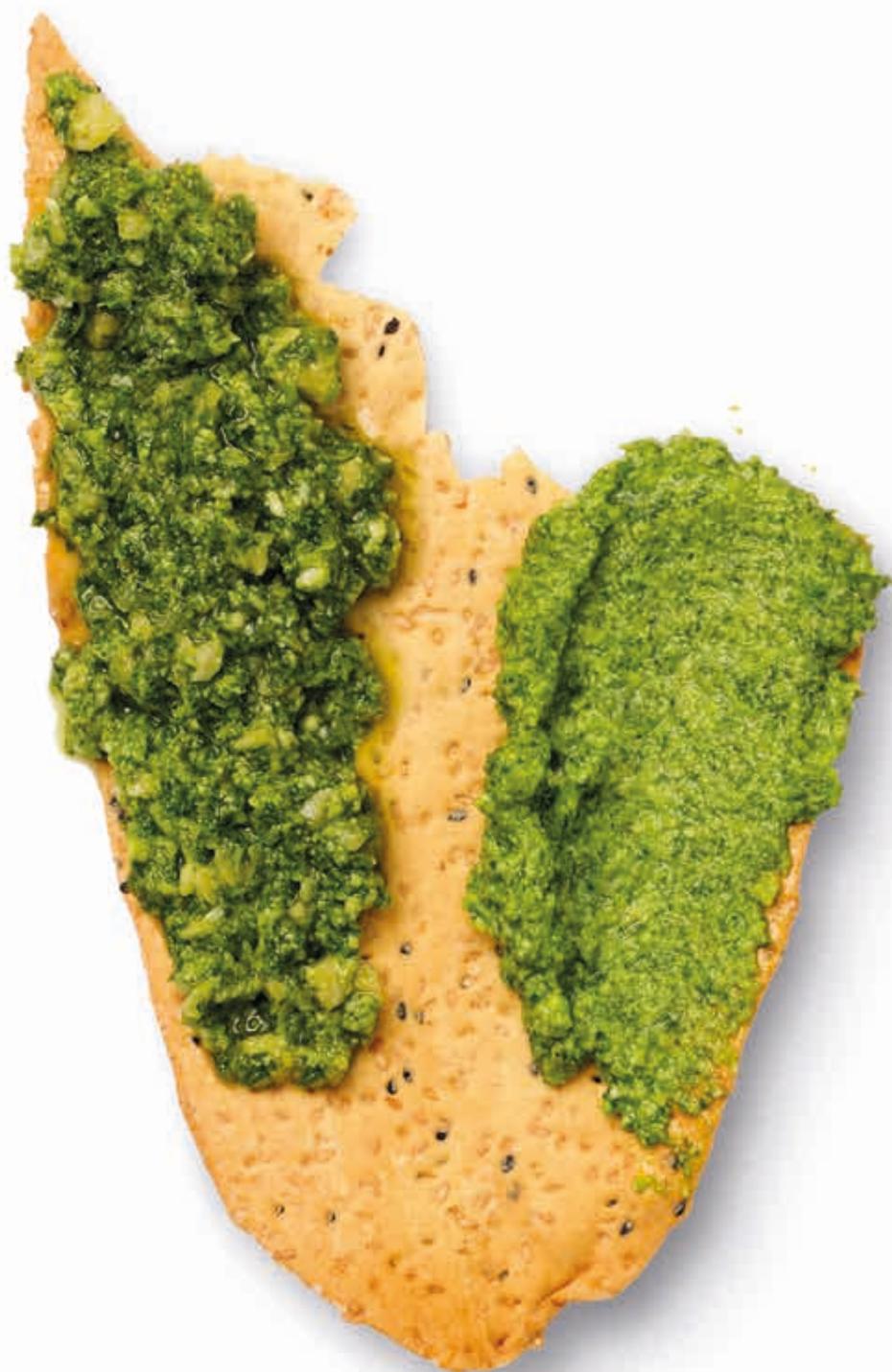
고급 등심 스테이크 200g 4개  
입맛에 따라 소금과 갓 간 흑후추

## 치미추리 소스

올리브 오일 280ml, 스테이크용 여유분  
껍질을 벗긴 마늘 5쪽  
파 3줄기, 4등분해서 준비  
평평한 잎이 있고 신선한 파슬리 30g  
신선한 고수 잎 20g  
신선한 오레가노 잎 10g  
신선한 타임 잎 ¼작은술  
할라피뇨 고추 1개, 씨를 제거하고 4등분해서 준비  
말린 칠리 플레이크 2작은술  
레몬 즙 60ml  
라임 즙 2큰술

1. 치미추리 소스 만들기: 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다. 또는 개별적으로 사용하는 블렌더 컵에 넣고 칼날 어셈블리를 조립해 고정합니다.  
🌀 다지기(CHOP)를 15~20초 동안 또는 부드러워질 때까지 실행합니다. 필요한 경우 중간에 주걱을 사용해 긁어내립니다.
2. 그릇으로 옮깁니다. 소금과 후추로 간을 합니다. 식품용 비닐 랩으로 덮습니다. 필요할 때까지 냉장고에서 식힙니다.





# 더블 디핑

피스타치오 & 헤이즐넛 듀카

로켓 페스토 딥

숯불구이 고추 후무스

스파이시 캐슈넛 딥

페타, 할라피뇨 & 아보카도 딥

스파이스 생 당근 & 고수 딥

# 피스타치오 & 헤이즐넛 듀카



🕒 준비 시간: 15분/요리 시간: 15분

📏 210g/2컵 분량

피스타치오 낱알 100g  
헤이즐넛 100g  
참깨 45g  
고수씨 2큰술  
커민씨 2큰술  
흑후추 ½작은술  
바다 소금 1작은술

서빙용

얇게 썬 바삭한 빵과 올리브 오일.

1. 팬 없는 오븐을 180°C로 예열합니다(팬이 있는 경우 160°C).
2. 큰 베이킹 트레이에 견과류를 놓습니다. 5~8분 또는 황금색이 될 때까지 굽습니다. 깨끗한 티 타월에 견과류를 놓고, 티 타월을 사용하여 표면을 최대한 매끈하게 문지릅니다. 그릇으로 옮깁니다. 한쪽에 두어 식힙니다.
3. 블렌더 용기에 견과류를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
- 🌀 **다지기(CHOP)**를 3~5초 또는 곱게 다져질 때까지 실행하고, 견과류를 다시 그릇으로 옮깁니다.
4. 중불에 프라이팬을 놓습니다. 참깨를 넣고 저어가면서 2분 동안 또는 살짝 익을 정도로 요리합니다. 견과물 믹스를 넣습니다.
5. 프라이팬에 고수씨, 커민씨, 후추를 넣습니다.

중불에서 4분 동안 또는 향이 나면서 씨앗이 튀기 시작할 때까지 저어가며 익힙니다. 한쪽에 두어 식힙니다.

6. 블렌더 용기에 향신료와 소금을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 **갈기(MILL)** 20~30초 또는 곱게 갈릴 때까지 실행합니다. 참깨를 믹스에 넣고 잘 섞어줍니다.

**서빙하는 방법:** 듀카와 엑스트라 버진 올리브 오일을 따로따로 그릇에 담습니다. 빵과 함께 서빙합니다.

**보관법:** 밀폐 용기에 담아 서늘하고 어두운 곳이나 냉장고에서 최대 2개월까지 보관하시기 바랍니다.



# 로켓 페스토 딥



🕒 준비 시간: 10분

📏 280g/1컵

어린 루콜라 잎 75g  
잘게 간 파마산 치즈 35g  
구운 잣 45g  
껍질을 벗긴 마늘 2쪽  
올리브 오일 100ml, 여유분  
레몬 즙 2작은술  
입맛에 따라 소금과 갓 간 흑후추

서빙용

플랫 브레드, 생야채 샐러드 또는 다진 터키시 브레드

1. 블렌더 용기에 모든 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 **다지기(CHOP)**를 20~30초 또는 곱게 다져져 거의 부드러워질 때까지 실행합니다. 필요한 경우 재료를 긁어내립니다. 소금과 후추로 간을 합니다.

**서빙하는 방법:** 서빙용 그릇으로 옮기고 플랫 브레드, 생야채 샐러드 또는 다진 터키시 브레드와 함께 냅니다.

**보관법:** 밀폐 용기에 담아 냉장고에 최대 3일 동안 보관하시기 바랍니다. 페스토 상단에 약간의 올리브 오일을 붓습니다(이렇게 하면 산화나 갈변을 방지하는 데 도움이 됩니다).

**팁:** 페스토를 뜨거운 파스타에 넣어 잘 저어주면 맛있습니다. 바질 페스토를 만들려면 루콜라 대신 신선한 바질 잎을 사용합니다.



# 숯불구이 고추 후무스



🕒 준비 시간: 15분/요리 시간: 20분

📏 900g/2½컵

큰 홍고추 1개  
올리브 오일 100ml  
통조림 병아리콩 425g 2개, 물기를 빼고 헹궈서 준비  
껍질을 벗긴 마늘 3쪽  
레몬 1개, 착즙해 준비  
타히니 2½큰술  
간 커민 1작은술  
입맛에 따라 소금과 갓 간 후추

서빙용

피타 빵 장식용 구운 커민씨

1. 고추에 기름 반 큰술을 바릅니다. 예열된 숯불판이나 센불에서 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. 블렌더 용기에 후추와 남은 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 **다지기(CHOP)**를 15초 동안 실행합니다.

🌀 **퓨레(PUREE)**를 15초 또는 원하는 밀도에 도달할 때까지 실행합니다. 필요한 경우 가끔 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다.

소금과 후추로 간을 합니다.

**서빙하는 방법:** 서빙용 그릇에 옮기고 커민씨를 뿌린 다음 피타 빵과 함께 냅니다.

**팁:** 농도가 너무 된 경우 온수를 약간 넣습니다.



# 스파이시 캐슈넛 딥



🕒 준비 시간: 10분 + 담그는 시간: 4시간

🥣 675g/2½컵

구운 무염 캐슈넛 300g  
껍질을 벗긴 마늘 2쪽  
참깨 2큰술  
코코넛 밀크 125ml  
레몬즙 80ml  
올리브 오일 1½큰술  
카옌페퍼 ½작은술  
입맛에 따라 소금과 갓 간 흑후추

서빙용

또띠야 칩, 오이 또는 당근 스틱과 카옌페퍼.

1. 유리 그릇이나 도자기 그릇에 캐슈넛을 담습니다. 캐슈넛이 잠기도록 끓는 물을 붓습니다. 식품용 비닐 랩으로 덮습니다. 냉장고에 넣고 4시간 또는 밤새 담가둡니다. (캐슈넛을 오래 담가두면 딥의 질감이 더 크리미해집니다.)

2. 캐슈넛의 물기를 빼고 블렌더 용기에 넣습니다. 블렌더 용기에 남은 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 섞기(MIX)를 40초 동안 실행합니다. 필요한 경우 가끔 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다.

**서빙하는 방법:** 서빙용 그릇에 옮기고 카옌페퍼를 뿌립니다. 또띠야 칩, 오이, 당근 스틱과 함께 서빙합니다.



# 페타, 할라피뇨 & 아보카도 딥



🕒 준비 시간: 10분

📏 625g/2½컵 분량

작은 붉은 양파 1개, 껍질을 벗기고 4등분해서 준비, 장식용 여유분  
신선한 할라피뇨 칠리 4개, 씨를 제거해 준비  
아보카도 2개  
페타 치즈 340g  
라임즙 60ml  
껍질을 벗긴 마늘 1쪽  
입맛에 따라 소금과 갓 간 후추  
장식용으로 쓸 신선한 고수 잎, 다져서 준비

서빙용

또띠야 또는 또띠야 칩

1. 블렌더 용기에 양파와 할라피뇨를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.  
🌀 다지기(CHOP)를 8초 동안 또는 다져질 때까지 실행합니다.
  2. 블렌더 용기에 남은 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.  
🌀 다지기(CHOP)를 15초 동안 실행합니다.
  - 🌀 섞기(MIX)를 15초 또는 부드러워질 때까지 실행합니다.  
필요한 경우 가끔 탬퍼를 사용하여 재료를 칼날 쪽으로 밀어줍니다.  
소금과 후추로 간을 합니다.
- 서빙하는 방법:** 서빙용 그릇으로 옮깁니다. 고수로 장식하고 또띠야 또는 또띠야 칩과 함께 냅니다.



# 스파이스 생 당근 & 고수 딥



🕒 준비 시간: 15분 + 식히는 시간: 1시간

📏 745g/2½컵

당근 3개, 껍질을 벗기고 굵게 다져서 준비  
물 125ml  
타히니 75g  
레몬 즙 2큰술  
미니양파 1개, 껍질을 벗기고 4등분해 준비  
신선한 대추야자 2개, 씨를 빼서 준비  
신선한 생강 1.5cm 조각, 껍질을 벗기고 얇게 썰어 준비  
올리브 오일 60ml  
간 쿠민 1½작은술  
가람 마살라 1작은술  
신선한 고수 잎 20g  
입맛에 따라 소금과 갓 간 후추

서빙용

숯불에 구운 차파티 빵, 크래커 또는 오이 스틱.

1. 블렌더 용기에 당근과 물을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 다지기(CHOP)를 15초 동안 실행합니다.

🌀 퓨레(PUREE)를 추가로 15초 또는 부드러워질 때까지 실행합니다.

2. 타히니, 레몬 즙, 미니양파, 대추, 생강, 오일, 커민, 가람 마살라를 넣습니다.

🌀 다지기(CHOP)를 20초 또는 부드러워질 때까지 실행합니다.

3. 고수를 넣고 소금과 후추로 간을 합니다.

🌀 다지기(CHOP)를 5초 또는 약간 섞일 때까지 실행합니다.

4. 서빙용 그릇으로 옮기고 식품용 비닐 랩으로 덮습니다. 서빙하기 전에 1시간 이상 식혀줍니다.

서빙하는 방법: 찢어둔 차파티 빵, 크래커 또는 오이 스틱과 함께 냅니다.





# 위험할 정도로 건강한 칵테일

블러드 오렌지 & 버번 위스키 사워

딸기 & 석류 카프리오스카

수박 마이 타이

오이 할라피뇨 마르가리타

퍼시픽 아일랜드 펀치

피치 & 라임 크러시

시트러스 & 크랜베리 보드카 스프리치



# 블러드 오렌지 & 버번 위스키 사워



🕒 준비 시간: 15분

🍹 1.5L 분량

---

블러드 오렌지 12개, 반으로 잘라 준비  
껍질을 벗긴 라임 3개  
버번 위스키 300ml  
아가베 시럽 또는 설탕 시럽 80ml  
양고스투라 비터스 12~14방울  
얼음 큐브 15개

---

1. 블렌더 용기에 블러드 오렌지, 라임, 버번, 아가베 시럽, 비터스를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 블렌드(BLEND)를 30초 또는 부드러워질 때까지 실행합니다.

2. 얼음을 넣고 뚜껑을 닫습니다.

🌀 젓기(STIR)를 10~15초 또는 차가워질 때까지 실행합니다.

서빙하는 방법: 차가운 마티니 잔에 따릅니다.



## 딸기 & 석류 카프리오스카

 준비 시간: 10분  
 1.5L 분량



껍질을 벗긴 딸기 350g  
신선한 민트 잎 8g  
설탕 80g  
보드카 250ml  
차가운 석류 주스 800ml  
서빙할 얼음 큐브

1. 블렌더 용기에 딸기, 민트, 설탕을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

 다지기(CHOP)를 2~3초 또는 굵게 다져져 섞일 때까지 실행합니다.

2. 보드카와 석류 주스를 넣습니다.

 젓기(STIR)를 4~5초 또는 재료가 섞일 때까지 실행합니다.

서빙하는 방법: 얼음을 채운 잔에 붓습니다.

## 수박 마이 타이

 준비 시간: 10분  
 1.5L 분량

수박 과육 850g  
껍질을 벗긴 오렌지 2개, 반으로 잘라 준비  
신선하고 차가운 파인애플 주스 150ml  
화이트 럼 60ml  
트리플 섹 60ml  
그레나딘 1작은술  
서빙할 얼음 큐브

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

 퓨레(PUREE)를 15초 또는 부드러워질 때까지 실행합니다.

서빙하는 방법: 얼음을 채운 잔에 붓고 수박 조각으로 장식합니다.





## 오이 할라피뇨 마르가리타



🕒 준비 시간: 10분

📏 1.5L 분량

오이 5개, 껍게 다져서 준비  
 신선한 할라피뇨 칠리 1개, 씨를 제거해 준비  
 신선한 민트 잎 15장  
 물 200ml  
 라임 즙 250ml  
 시럽 150ml  
 데킬라 200ml  
 얼음 큐브 30개  
 서빙할 라임과 오이 조각

1. 블렌더 용기에 오이, 할라피뇨, 민트, 물을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
  - 🌀 **퓨레(PUREE)**를 15초 또는 부드러워질 때까지 실행합니다.
  2. 그릇이나 용기에 오이 믹스를 따라냅니다.
  3. 블렌더 용기에 따라낸 오이 즙, 라임 즙, 아가베, 데킬라, 얼음을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
  - 🌀 **블렌드(BLEND)**를 10초 또는 재료가 섞일 때까지 실행합니다.
- 서빙하는 방법: 라임이나 오이 조각으로 장식합니다.

## 퍼시픽 아일랜드 펀치



🕒 준비 시간: 10분

📏 1.5L 분량

껍게 썬 냉동 망고 200g  
 껍질을 벗긴 라임 2개  
 신선한 민트 잎 10g  
 통조림 리치 500g 1개, 물기를 빼서 준비  
 생강 조각 4cm, 껍질을 벗기고 다져서 준비  
 차가운 파인애플 주스 400ml  
 럼 150ml  
 패션프루트 과육 120ml  
 차가운 미네랄 워터 300ml  
 서빙할 얼음 큐브

1. 블렌더 용기에 망고, 라임, 민트, 리치, 생강, 파인애플 주스, 럼을 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.
  - 🌀 **블렌드(BLEND)**를 30초 또는 부드러워질 때까지 실행합니다.
- 서빙하는 방법: 망고 믹스를 2.5리터 용량의 용기 또는 펀치 볼에 붓습니다. 패션프루트 과육, 미네랄 워터, 얼음을 추가합니다. 잘 섞일 때까지 젓습니다.



# 피치 & 라임 크러시



🕒 준비 시간: 10분

🍹 1.5L 분량

큰 황도 복숭아 5개, 반으로 잘라 준비  
라임 2개, 껍질을 벗기고 반으로 잘라 준비  
얼음 큐브 10개, 서빙용 여유분  
화이트 럼 180ml  
정제 설탕 55g  
서빙할 라임 조각

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.



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

**서빙하는 방법:** 차갑게 식힌 잔에 붓고 얼음을 더 넣은 다음, 라임 조각으로 장식합니다.



# 시트러스 & 크랜베리 보드카 스프리처



🕒 준비 시간: 10분

🍹 1.5L 분량

---

자몽 2개, 껍질을 벗기고 4등분해 준비  
오렌지 3개, 껍질을 벗기고 4등분해 준비  
크랜베리 주스 300ml  
보드카 140ml  
정제 설탕 50g  
서빙할 얼음 큐브

---

1. 블렌더 용기에 재료를 넣고 뚜껑을 단단히 닫습니다.

🌀 블렌드(BLEND)를 20~30초 또는 고루 섞일 때까지 실행합니다.

서빙하는 방법: 차가운 잔에 붓고 얼음을 추가합니다.





Food Thinking을 더 공유하고 싶으시다면 다음을 참조하시기 바랍니다.



[breville.com/kr](http://breville.com/kr)

호주 고객 콜센터  
1300 139 798

뉴질랜드 고객 콜센터  
0800 273 845

# Breville®